

[illegible]

در پیچر من است. و هي الحوراء الابسية: که مایوس بنشد، دیگر پا در وادی اطاعت نمی گذارد. می گوید: آب که از سر گذشت چه یک وجب، چه صد وجب! اگر امید و رجا هم از حد اعتدال بگذرد، دیگر مرز سرش نمی شود و حلال و حرام نمی فهمد! حسن

است به شکل انسان. منی قامت فی محرابها: آنگاه که برای نماز و عبادت، در محراب بایستد، محرابها بین یدی ربهها جل جلاله زهر نوورها لملانکه السماء: نور او برای فرشتگان آسمانی تلؤلؤ می کند. کما یرزهر نور الکواکب لأهل الأرض: همان گونه که نور ستارگان، برای اهل زمین می درخشید. و يقول الله عز و جل لملانکته یا ملانکتی: خدا به فرشتگانش می گوید: ای فرشتگان من! انظروا الی أمتی فاطمه سیده امانی قائمه بین یدی: بنگرید به بندهام فاطمه که پیش روی من ایستاده است. ترتعد فرائضها من خیفتی: از خشیت نسبت به من، بندید و وجودش می لرزد (این حالت کسی است که قلبش مؤدب به آداب الهی است). و قد أقبلت بقلبها علی عبادتی: او با دلش، بر عبادت من رو آورده است و در عبادت، حضور قلب دارد. أشهدکم انی قد آمنْتُ شیعتنا من النار: شما را گواه می گیرم که من آن کسانی که پیرو زهرا هستند، از آتش جهنم ایمنی بخشیدم.

تخلیه دل و تجلی خدا

این طور نیست که اگر انسان قلبش را به آداب الهی ادب کند و آن را از محبت غیر خدا تخلیه نماید، از نظر الهی بی اثر باشد. اهل معرفت می گویند: «تخلیه» دل موجب «تجلی» خداوند در دل خواهد شد. اگر دل از حب ماسوی الله تخلیه شود و حب به خدا سراسر آن را فرا بگیرد، محل «تجلی» خدا می شود. قلب «بیت الله» است، خانه خداست! صاحب این خانه هم خداست؛ اگر کسی بیگانه را از این خانه خارج کند، صاحبخانه وارد آن می شود. صاحبخانه که آمد، دل از حالت غصبی بیرون خواهد آمد. این تعبیری که می گویند: «خدا تجلی می کند»، به معنای ورود صاحبخانه است. گفتیم که قلب اگر از نظر حالی، دارای «خشیت» شود و از نظر افعالی، به «نوافل» روی آورد، مورد

در بین عبادات، یک عبادت است که مخلوق با خالق، بدون واسطه سخن می گوید و آن نماز است. در نماز، عبد با رب سخن می گوید. نمازی موجب می شود که انسان سراسر دلش را حب به معبود فرا بگیرد که فراق و وقت و قلب را رعایت کرده باشد. تازه این دو مقدمه هستند

ادب و سوء ادب قلب که اهل معرفت مطرح می کنند، به این معناست که انسان دل را چنان تربیت کند که نسبت به این حالات از افراط و تفریط دور بماند. «من تأدب بأدب الله عزوجل، أدأه الی الفلاح الدائم».

پی نوشت ها:

۱. هذا العلم است نه مطلق علم یعنی علم دین. ۲// بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۸۰// ۳. الکافی، ج ۱، ص ۲۶۵// ۴. غررالاحکم، ص ۱۸۸// ۵. مجموعه ورام، ج ۲، ص ۱۲۱// ۶. بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۳۲۵// ۷. نهج البلاغه، نامه ۲۱، ص ۳۹۱// ۸. نهج البلاغه، ص ۱۵۹// ۹. نهج البلاغه، ص ۵۳۶// ۱۰. بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۴۷// ۱۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۳۵۲// ۱۲. سوره شعراء، آیه ۸۹// ۱۳. بحارالانوار، ج ۷، ص ۱۵۲// ۱۴. اصول کافی، ج ۲، ص ۷۱// ۱۵. سوره زمر، آیه ۵۳// ۱۶. سوره یوسف، آیه ۸۷// ۱۷. سوره اعراف، آیه ۹۹

حکیم رسماً به تصویب این قوانین اعتراض نکرد و عالمان و خطیبان را به آگاه کردن مردم از ماهیت ضد دینی آن فراخواند. او همچنین با صدور دو فتوی تاریخی در ۱۳۲۸ش، پیوستن به حزب کمونیست را شرعاً غیرمجاز و در حکم کفر و الحاد یا ترویج کفر و الحاد دانست. در پی این فتوا، دیگر عالمان نجف هم فتوهای مشابه دادند و سرانجام عبدالکریم قاسم را به عذرخواهی واداشتند.

به این ترتیب قابل درک است که چرا سالیهای پایانی زندگی این مرجع بزرگ با حبس خانگی و سختگیری بر حوزه علمیه نجف و شیعیان عراق همراه بود. تا اینکه سرانجام ایشان درگذشت و پیکرش در کنار کتابخانه اش در نجف، به خاک سپرده شد. گفتنی است که از خاندان گرامی حکیم بیش از شصت نفر به شهادت رسیده اند که از آن میان برخی پسران آن مرجع بزرگ بودند که رژیم بعث به زندان افکند یا شهیدشان کرد.

کتاب حاضر در چند فصل جداگانه به تفصیل زندگی آن بزرگوار را تشریح کرده است. از فصول این کتاب است: شرح زندگانی آیت الله العظمی حکیم، خدمات ایشان، آیت الله حکیم و احترام اقران، آیات و مراجع بزرگ در مراحل مختلف به معظم له و احترام متقابل ایشان؛ کتابها، مجلات، مقالات و گفتگوها در مورد آیت الله حکیم، اسناد (اجازه امور حسبه و اجازه امور ربوایی)، استفتائات، اخبار مربوط به رحلت، منابع آیت الله معرفت می گوید: آیت الله حکیم در طرح و بررسی آرای فقها و مهارت و دقت فراوانی داشت. درس ایشان از این لحاظ دارای امتیاز خاصی بود. او سنگربان تشیع در برابر حوادثی چون ظهور فیصل دوم، کودتاهای قاسم و عارف، تشکیل حزب کمونیست و روی کار آمدن حزب بعث بود.

و محکومیت حادثه ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ش و اعلام ناتوانی حکومت شاه در اداره مملکت و موارد دیگر.

ایسن قبیل فعالیت های اجتماعی، آن مرحوم را از اقدامات اقدامات فرهنگی گسترده باز نداشت. برخی از آنها عبارتند از: احداث یا بازسازی و مرمت دهها مسجد، حسینیه و بنای فرهنگی؛ تأسیس کتابخانه های عمومی در نجف به نام مکتبه آیه الله الحکیم العامه و به تدریج، ایجاد شعبه هایی از آن در برخی شهرهای عراق و نیز در کشورهایی چون اندونزی، ایران، بحرین، پاکستان، سوریه، لبنان، مصر و هند؛ پشتیبانی مادی و معنوی از نشریاتی مانند الاضواء، رساله الاسلام، النجف، الايمان، الثقافة الاسلاميه و سلسله کتابها و جزوه هایی با عنوان «من هدی النجف»؛ حمایت از نویسندگان، خطیبان، ادیبان و شاعرانی که فرهنگ اسلامی را گسترش می دادند و با اندیشه های الحادی و کمونیستی یا انحرافی مقابله می کردند.

همچنین برخی از اقدامات ایشان برای ساماندهی حوزه های علمیه شیعه شایان ذکرند؛ از جمله: برنامه ریزی و تلاش با هدف افزایش شمار طلاب، تأسیس مدرسه علوم اسلامی و غنابخشیدن به دروس حوزه با برقراری درس هایی چون فلسفه، کلام، تفسیر و اقتصاد؛ برنامه ریزی برای آشناندن طلاب با اندیشه های الحادی مانند مارکسیسم، و توجه دادن بزرگان حوزه به خطر آنها؛ تمرکززدایی از حوزه و گسترش حوزه های علمیه در شهرها و مناطق دوردست و سایر کشورها؛ اهتمام به تسهیلات و ملزومات تحصیل و اسکان طلاب خارجی؛ مبارزه با کمونیسم و...

پس از کودتای عبدالکریم قاسم در عراق در ۱۳۳۷ش، زمینه مناسبی برای ترویج افکار کمونیستی و تصویب قوانین ناسازگار با احکام فقهی فراهم شد. آیت الله

نبات قرار بگیرم حق به جانب شماس؛ اما عالم به طور کامل هم بی اختیار و بی اراده نیست، چون کل عالم با عقل کل اداره می شود. عقل کلی بر این عالم حاکم است. درست است که ناظم حقیقی خداست، اما عقلی که این عالم را از ذره تا کهکشان اداره می کند، اختیار دارد. ما نباید عالم را بی اختیار مطلق بدانیم. اما اختیار مراتب دارد.

بله، چون اختیار مراتب دارد، از مطلق به مقید می رویم. به نظر من این تفسیر بهتر است. در آیات قبلی صحبت است و خطاب نیست. بیان یک واقعیت است؛ اما اینجا انسان با زبان خودش صحبت می کند. او گوینده است و حق تعالی مخاطب قرار گرفته است. شما «تعبد» را به فرد برمی گردانید درحالی که جمع به کار رفته است.

نوع انسانی مراد است. مشخص است که مطلب از زبان بشر بیان می شود. بعد از اینکه عالم حمد خدا را به جا می آورد، انسان به عنوان بشر صحبت می کند.

شاید بتوان گفت در این آیات، «اسم» به «رحمت»، «و رحمت» به «حمد» و «حمد» به «ربوبیت» و آن نیز به «عبودیت» منتقل می شود و در نهایت انسان به آستان خداوند می رسد و مستقر می شود.

این که در این آیه «ایاک» دو بار تکرار شده، بی دلیل نیست. گویی می خواهد انسان را به انس و انس بیشتر نایل کند. خداوند در این آیات انسان را با خودش خاص تر و خصوصی تر می کند. انسان هیچ وقت از خدا دور نیست، اما در آستان این آیات به او نزدیک تر می شود. اصولاً خطاب نزدیکی می آورد. در خطاب خیلی نزدیک شدن ملحوظ شده است.

اول هم «تعبد» می گویم، بعد بلافاصله «نستعین». عبادت اثر «نستعین» است. ما با استعانت از او، عبادتش می کنیم. گویا می گویم: ای پروردگار من! من به یاری تو، عبادت می کنم و به حضور و خدمت می آیم. حقیقتاً هم ما سراپا عجز هستیم ولی با کمک خداوند به آستان او می رسیم. آنچه در این راه به ما کمک می کند، «نستعین» است؛ یعنی امکان استعانت از پروردگار. اگر استعانت صرف بود، کار اشکال پیدا می کرد و خراب بود. این بسیار زیباست که تا می گویم «تعبد»، «نستعین» را می بینیم. این نشان می دهد که نباید فکر کنیم کسی هستیم و کاری می کنیم. «تعبد» ما از «نستعین» ماست. با استعانت از اوست که می توانیم عبادت کنیم و طاعتش را بجا بیاوریم. اگر همین رشته را بگیریم و جلو برویم، به جایی می رسیم که باید بگوییم: خداوند خود را عبادت می کند. حالا نمی دانم چطور می شود این را بیان کرد؟

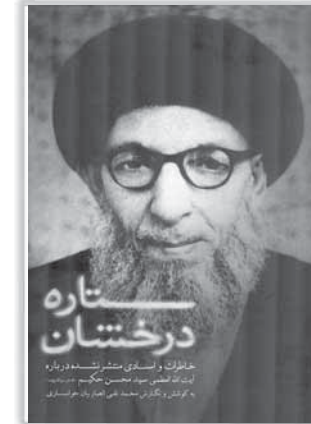
همان گونه که امام صادق (ع) در ذیل آیه فرموده: «ما زلْتُ أُکرِّها حتی سمعتهن من قائلها: أتقدر این آیه را تکرار کردم تا آن را از گوینده اش (خداوند) شنیدم». شاید این روایت حاوی نوعی تعلیم هم باشد: أتقدر تکرار کنید که از خداوند بشنوید.

درست است. روایتی که به آن اشاره کردید، از اصول مهم و محکم روایی شیعه است که از امام صادق (ع) روایت شده است که فرمود: رسیدم به جایی که دیدم خود خداوند «ایاک نعبد و ایاک نستعین» می گوید. در اصل هم خداوند می گوید. به عبارت دیگر: یعنی او به زبان ما می گوید چون خود عابد است و خود معبود است. «انت العابد والمعبود». عرفای سابق می فرمودند: صدای معارف توحیدی ناب را درنیاوید تا سران را بر باد نهد!

حالا رسیده ایم به مرحله ای که با استعانت از او، عبادتش کنیم. اما آیه بعدی که «أهذنا الصراط المستقیم» است، خصوصیت دیگری دارد. در عین خطاب بودن، دعا هم هست. به نظر می رسد این آیه نتیجه آیات قبل است.

کاملاً درست است و می توان در این آیه روح همه آیات قبل را هم دید که در «أهذنا الصراط المستقیم» جمع شده است. حمد و رحمت و مالکیت خداوند به اینجا منتهی می شود که بنده در آستان او بایستد و از او بخواهد که به راه راست هدایتش کند. زبان حال بنده، در این مقام چنین است: خدایا! تو بودی که به ما کمک کردی. ما در حال عبادت تویم و تو معبود مایی. ما از زبان تو، تو را عبادت می کنیم، ولی از تو طلب راه می کنیم. راه راست را به ما نشان بده. مبدا که لغزشی دائمگیر ما بشود. به عبارت دیگر: راهی را به ما نشان بده که ما را به تو برساند و از طریق آن به تو برسیم. به دیگر سخن: درست است به مدد تو عبادت می کنیم، اما به حکم بشر بودن و به حکم مرتبه نقص وجودی، چه بسا آن چنان که شایسته ساحت مقدس وجودی توست، نتوانیم عبادت تو را به جا بیاوریم. به ما کمک کن که عبادت مان کامل باشد. احتمال نقص و ضعف منتفی نیست. خدا مرحوم استاد سید جلال آشتیانی را بیامرزد. او می گفت: احتمال چیز بی عاری است، همه جا می آید.

ادامه دارد



پس المجلس الاسلامی الشیعی الاعلی ننان، موضع گیری درباره اخوان المسلمین و سر و تلگراف به عبدالناصر، سفر به عراق در اعتراض به رژیم بعثی حکومت لسلام عارف و حبس و شکنجه مخالفان؛ اض شدید به سیاست طایفه گرایی، ض مذهبی و تفرقه افکنی؛ واکنش شدید مصمیم حکومت در سرکوب کردهای شمال عراق و صدور فتوا به جایز نبودن اسبیت به مسئله فلسطین و دعوت از همانان برای ایستادگی و بسیج امکانات برابر تهاجم اسرائیل، محکومیت رژیم برای به رسمیت شناختن اسرائیل، در ان محکومیت سید قطب (از رهبران ش اسلامی مصر) از سوی نظام جمال لناصر، آیت الله حکیم با ارسال تلگرافی ب به عبدالناصر، خواستار لغو حکم م وی شد؛ واکنش شدید به تصویب سه انجمن های ایالتی و ولایتی؛ اظهار شدید از کشتار طلاب در واقعه فیضیه

مبلغ مالیات بر ارزش افزوده مطابق قوانین جاری بر تمامی اقلام مزایده اعمال و هزینه آگهی و کارشناسی به عهده برندگان مزایده می باشد.

رونمایی از لباس رسمی کاروان تیم ملی فوتبال

کرديم اما از آنجايي كه بايد از توليد مسلي حمايت كنيم قانوني تصويب كند كه نايد پوشاك به جام جهاني مي‌رود در نتيجه اندازه داخل كشور وارد شود يا اين كه ۶۰ درصد در داخل ايران امضا شود.



به گزارش ایسنا، مراسم رونمایی از لباس رسمی کاروان تیم ملی فوتبال در هتل اسپیناس پالاس برگزار شد. مهدی تاج در این مراسم اظهار داشت: به خاطر این که در سال حمایت از تولید ملی هستیم، قراردادی چهارساله با یکی از شرکت‌های ایرانی امضا شد و قرار است در همه رده‌ها از لباس‌های این برند استفاده کنیم. متخیریم که لباسی می‌پوشیم که ایرانی است و نیروی ایرانی این کار را انجام می‌دهد باعث خوشحالی ما است. رئیس فدراسیون فوتبال و دبیران نوع همکاری فدراسیون فوتبال و این شرکت گفت: همکاری به صورت رایگان است و این از محبت دوستان است.همان‌طور که می‌دانید تیم ملی بانوان ما به فینال جام ملت‌های آسیا صعود کرد که لباس فرم یکسان نداشتند. از اسام این مشکل حل می‌شود. تاج افزود: ما شرح مفصل تیم ملی را گفتیم، با شرکت آدیداس به صورت اسپانسروری همکاری

سلطانی فر: امکانات برای آماده سازی تیم ملی فوتبال مهیاست



موفق باشند.

سلطانی فر همچنین یادآورشد: ستاد عالی بازی‌های آسیایی و پارآسیایی جاکارتا از یک سال قبل با همکاری مشترک وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک تشکیل شد و گزارش‌های فدراسیون‌ها مورد بررسی

وزیر ورزش و جوانان گفت: همه امکانات و لوازم برای آماده سازی تیم ملی فوتبال در جام جهانی ۲۰۱۸ مهیا است و یکی از بهترین کمپ‌های کشور روسیه برای این تیم رزرو شده است.

به گزارش وزارت ورزش و جوانان،مسعود سلطانی فر در آخرین روز کردهمایی مشترک معاونین و مدیران ستادی و استانی با اشاره به رویدادهای ورزشی مهم در سال جاری، به مسابقات جام جهانی فوتبال اشاره کرد و افزود: صعود مقتدرانه ای به جام جهانی داشتیم،اگرچه در گروه دشواری قرار گرفته ایم اما جوانان ما می روند تا از حیثیت ورزش کشور دفاع کنند.

وی به حضور سه تیم باشگاهی فوتبال در مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا اشاره کرد و اظهار داشت: وقت آن رسیده است تا به فکر تصاحب جام باشگاه‌های آسیا باشیم و امیدوارم تیم‌های کشورمان در این زمینه

ایران و ژاپن در فینال فوئسال بانوان جام ملت‌های آسیا

تیم ملی فوئسال بانوان ایران امروز در فینال مسابقات جام ملت‌های آسیا به مصاف ژاپن می رود. به گزارش مهر،سرمری تیم ملی فوئسال بانوان ایران گفت: در دیدار مقابل ژاپن در فینال جام ملت‌های آسیا باید باهوش و مراقب باشیم. شهزاد مظفر گفت: در فینال فقط به برد فکر می کنیم. اصلا به این که تا الان در جام ملتها چه تعداد گل زده ایم کاری نداریم. وی تاکید کرد: در دیدار فینال هم مهم نیست چه تعداد گل بزنیم؛ من فقط به برد فکر می کنم.

تیم ملی کشتی فرنگی نوجوانان ایران قهرمان آسیا شد

در وزن ۷۱ کیلوگرم، محمد نخودی در دور نخست به مصاف دبلیگل از مغولستان می‌رود و در صورت شکست این کشتی‌گیر در دور دوم با برنده کشتی میان نمایندگان کشورهای ژاپن و تاجیکستان مبارزه می‌کند. در این وزن ۱۰ نفر شرکت کرده اند.

در وزن ۸۰ کیلوگرم که ۱۳ نفر حضور دارند محمدرضا قیاسی در دور اول با انخوشسین از مغولستان مبارزه می‌کند و در صورت پیروزی بر این کشتی‌گیر در دور دوم به مصاف برنده کشتی‌گیران تاجیکستان و قزاقستان می‌رود.

رقابت‌های اوزان فوق امروز برگزار می‌شود و رقابت‌های هفت وزن دیگر فردا برگزار خواهد شد که اسامی نمایندگان کشورمان در رقابت‌های هفت وزن دوم به شرح زیر است:

۹۲ کیلوگرم: فرنگی کاران کشورمان بودند که در رقابت‌های قهرمانی آسیا در ازبکستان صاحب مدال طلا شدند و سهمیه حضور در این رقابت‌ها را به دست آوردند.
۹۵ کیلوگرم: محمد نصرتی در وزن ۹۲ کیلوگرم فرنگی کاران کشورمان بودند که در رقابت‌های قهرمانی آسیا در ازبکستان صاحب مدال طلا شدند و سهمیه حضور در این رقابت‌ها را به دست آوردند.
اعاز رقابت‌های کشتی آزاد نوجوانان آسیا در تاشکند قرعه کشی مسابقات سه روز نخست رقابت‌های کشتی آزاد نوجوان قهرمانی آسیا بعد از ظهر



شده به کشتی در رشته فرنگی پنج وزن ۵۱، ۵۵، ۶۰، ۶۵ و ۷۱ کیلوگرم و در رشته آزاد هم پنج وزن ۵۵، ۶۵، ۸۰ و ۱۱۰ کیلوگرم در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت.

بر این اساس، با توجه به این که هر کشور فقط دو سهمیه (نفرات اول رقابت‌های قاره ای) برای حضور در المپیک نوجوانان مجاز خواهد بود.امیررضا ده بزرگی در وزن ۲۵

دکتر فاضل: باید جلوی پدیده شوم دخالت افراد دغل باز را در امور پزشکی گرفت

رئیس کل سازمان نظام پزشکی با اشاره به دخالت افراد غیرپزشک در امور پزشکی اعلام کرد که این موارد رو به افزایش است و سازمان نظام پزشکی وظیفه دارد این تخلفات را کشف، معرفی و جلوی این پدیده شوم را بگیرد.

به گزارش ایسنا، دکتر ابرج فاضل در همایش انتظامی سازمان نظام پزشکی که در بیمارستان میلاد برگزار شد، اظهار کرد: طی چند دهه اخیر اتفاقات بزرگی در زمینه پزشکی در دنیا افتاده و این حرفه به طور کلی متحول شده است. علاوه بر آن در زمینه تشخیص پزشکی و ابزارهای آن شرایطی را به وجود آورده است که دیگر رابطه حکیمی در عصر حاضر دیده نمی‌شود. با توجه به این موضوع پزشکان به همان اندازه که باید برای حفظ اصول پزشکی تلاش کنند باید مراقب باشند از نظر قانونی مشکلی برایشان ایجاد نشود. وی افزود: اولین اهداف سازمان نظام پزشکی حفظ موازین اسلامی و ارتقای کیفی و ارتقای اخلاق پزشکی است. علاوه بر آن حفظ حقوق بیماران و شاعلان حرف پزشکی و صیانت از قداست این رشته نیز در مجموعه سازمان نظام پزشکی تعریف می‌شود. دافسر، اداسر، هیات‌های انتظامی بدوی، دادگاه‌های بدینفطر و هیات‌های عالی سازمان نظام پزشکی نیز به مسائل بین بیمار و پزشک رسیدگی می‌کند. با این وجود ضوابط پزشک و بیمار باید طوری باشد که شکایات مطرح نشود.

رئیس سازمان نظام پزشکی در ادامه برخورد نامطلوب و توهین آمیز با بیمار، اهمیت ندادن و گوش ندادن به مسائل بیمار و همچنین مسائل اقتصادی را از جمله دلایل ایجاد مشکل بین بیمار و پزشک اعلام کرد و گفت: امروز، دخالت‌های غیرپزشکان در امورپزشکی رو به افزایش است و بسیاری از عوام می‌خواهند با دغل بازی کار طبابت انجام دهند. بنا براین باید این افراد را که از جهل مردم و نام اسلام سوءاستفاده می‌کنند به داسرهای عمومی معرفی شوند و ما هم وظیفه داریم این موارد را کشف، معرفی و جلوی این پدیده شوم را بگیریم.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی در ادامه تصریح کرد: مشکلاتی مانند مساله حبس پزشکان با رای دیوان عالی کشور حل شده اما هنوز ما از برخی شعبه‌های سازمان در نقاط مختلف کشور اطلاع می‌دهند که پزشکی حبس شده است. حل این موضوع از نظر قانونی در بد قدرت مجلس است. علاوه بر این دیگر نیاز نیست که پزشکان برای حل مسائل خود وثیقه بگذارند بلکه بیمه نامه مسئولیت براتی برای آن‌ها در موارد تکفایت می‌کند.فاضل در ادامه با تاکید بر ضرورت دقت و سرعت در رسیدگی به پرونده‌های پزشکی بیان کرد: روند بررسی بسیاری از شکایات طول می‌کشد و علاوه بر آن به صورت موازی در پزشکی قانونی نیز مطرح می‌شود که کاری زائد است. قضاوت در مورد نحوه کار پزشکان از وظایف سازمان نظام پزشکی است و چون قانون این سازمان بر پزشکی قانونی موخر است این مسائل باید در دادگاه‌های انتظامی نظام پزشکی بررسی شود. در برخی موارد نیز به طور همزمان در دو دادگاه بررسی می‌شوند که این رویه نیز نادرست است.

وضعیت دارو در کشور مطلوب است

سختگویی سازمان غذا و دارو با اشاره به حمایت از تولید داخلی و کالای ایرانی، گفت:باید به طور جدی از داروهای تولید داخل حمایت کنیم. حتی در صورتی که طرف‌های مقابل ایران بخواهند در عرصه بین المللی و سیاسی از عوامل انسانی مثل دارو، سوء استفاده کنند، بنابراین، حمایت از تولید داخل را در دستور کار خود قرار داده‌ایم .

به گزارش ایسنا، دکتر کیانوش جهانپور با تاکید بر این که ۹۶درصد داروهای مصرفی در کشور تولید داخل است، گفت: از این میزان، ۱۰درصد داروهای یعنی از ماده اولیه تا بسته بندی نهایی، تولید داخل کشور است، اگرچه ممکن است ۵درصد

ورزشی

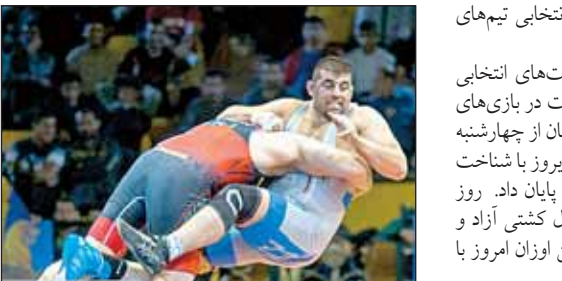
سلطانی فر: امکانات برای آماده سازی تیم ملی فوتبال مهیاست

دیبسک احسان حدادی) اشاره کرد و افزود: امیدوارم در چند رشته دیگر مثل کاراته و سنگ نوردی که قهرمان خوبی داریم و به تازگی در فهرست بازی‌های المپیک قرار گرفته اند، افتخار آفرین باشیم.

وی در ادامه خطاب به معاونین و مدیران ستادی و استانی گفت: صرفه‌جویی و برنامه‌ریزی در هزینه‌ها را کنترل و از ابتدای سال سیاست کنترل مصارف و منابع را در پیش بگیریم. مجموعه دولت مصمم است، با بازی‌های آسیایی با قزاقستان برای رتبه چهارمی رقابت داشته‌یم، اما در این دوره، تعدادی که در آن امید به مدال داریم، وارد بازی‌ها شده‌اند و به همین دلیل با قزاقستان هند، تایلند و اندونزی رقابت خیلی سختی داریم.

سلطانی فر به چهار رشته مدال آور ایران در رشته‌های بازی‌های المپیک (کشتی، وزنه برداری، تکواندو و تک مدال پرتاب

نفرات برتر رقابت های کشتی آزاد و فرنگی



نفرات برتر ۵ وزن اول مرحله نهایی انتخابی تیم‌های ملی کشتی آزاد و فرنگی مشخص شدند. به گزارش فارس، مرحله نهایی رقابت‌های انتخابی تیم‌های ملی کشتی فرنگی و آزاد برای شرکت در بازی‌های آسیایی جاکارتا و رقابت‌های جهانی مجارستان از چهارشنبه در سالن شهدای هفتم تیر تهران آغاز شد و دیروز با شناخت کشتی‌گیران برتر آزاد و فرنگی به کار خود پایان داد. روز گذشته مرحله مقدماتی مسابقات ۵ وزن اول کشتی آزاد و فرنگی برگزار شد و رقابت‌های فینال این اوزان امروز با معرفی نفرات برتر به پایان رسید.

در کشتی آزاد، رضا طای (۵۷)، حسن مرادقلی (۶۵)، حسین خانی (۷۴) و حسن یزدانی (۸۶) کیلوگرم به عنوان قهرمانی دست پیدا کردند. در کشتی فرنگی هم مهرداد مردانی (۶۰)، محمدرضا گرابی (۶۷)، پژمان پشام (۷۷ کیلوگرم)، علی اکبر حیدری (۸۷) و مهدی نوری (۱۳۰) کیلوگرم عناوین قهرمانی را از خود کردند.با پایان رقابت‌های ۵ وزن دوم مرحله نهایی انتخابی تیم‌های ملی کشتی آزاد و فرنگی در شب گذشته چهره نفرات نخست این رقابت‌ها مشخص شد.

بر اساس فرآیند انتخابی تیم ملی، نفرات راه یافته به فینال در صورت رسیدن به ۲ پیروزی در دیدارهای نهایی، عنوان نخست را بدست آوردند. مبارزه کشتی‌گیران فیلیست، در دور مقدماتی به عنوان فینال نخست محسوب شد.در وزن دوم کشتی آزاد، باقر بختکی، امید حسن

پسران و دختران نوجوان کاراته قهرمان و نایب قهرمان آسیا شدند

۶- تایلند: ۱ برنز
جدول رده‌بندی این مسابقات در مجموع بخش‌های کاتا و کومیته دختران و پسران به قرار زیر است:

۱- (ژاپن: ۳ طلا، ۳ نقره و ۲ برنز
۲- ایران: ۱ طلا، ۲ نقره و ۴ برنز
۳- قزاقستان: ۱ طلا، ۱ نقره و ۳ برنز
اسامی مدال آوران نوجوان ایران در بخش پسران: وزن ۵۲- کیلوگرم، مرتضی کریمی(مدال برنز) وزن ۵۷- کیلوگرم، حسین خداری(مدال طلا) وزن ۶۳- کیلوگرم، عرفان داودی(مدال طلا) وزن ۷۰- کیلوگرم، کامران بصیری(نقره) وزن ۷۷-کیلوگرم، حسین اسماعیلی(مدال برنز) کاتای انفرادی: متین زارغ(مدال نقره)
اسامی مدال آوران نوجوان ایران در بخش دختران: وزن ۲۷- کیلوگرم، معصومه محسینان(مدال طلا) وزن ۳۰ کیلوگرم، کل دوم او باوور تکرینی بود.
بازیکن جوانی کاتای انفرادی: زینب السادات حسینی(مدال برنز)

اخبار کوتاه خارجی

صلاح: همیشه می‌خواستم ثابت کنم چلسی درباره من اشتباه کرد

محمّد صلاح خوشحال است که توانسته ثابت کند در چلسی به او به اندازه کافی بها داده نشد. به گزارش کاردین، محمد صلاح در این فصل عملکرد درخشانی در تیم لیورپول داشت و توانست ۳۳ گل در تمامی رقابت ها به ثمر برساند و این تیم را به فینال لیگ قهرمانان برساند. او که روزگاری در چلسی بازیکن ناگامی توصیف می شد، اکنون در راس فوتبال جهان قرار گرفته است. ژوزه مورینیو و چلسی در سال ۲۰۱۴ محد صلاح ۲۱ ساله را از بازل با قراردادی به ارزش ۱۶٫۵ دلار خریدند ولی به این بازیکن فرصت کافی داده نشد. صلاح که امسال به عنوان بهترین بازیکن لیگ برتر و باشگاه لیورپول انتخاب شد، گفت: وقتی به لیورپول آمدم همه می‌گفتند که صلاح نمی‌تواند در لیگ بازی کند و اینجا برای او سخت است، ولی من می‌خواستم ثابت کنم که در چلسی به من بها داده نشد و آنها در قبال من اشتباه کردند. او همان روز اول به این فکر می‌کرد که نشان دهد آنها در قبال من اشتباه می‌کردند و خوشحال هستم که به این مهم دست یافته‌م.

تعمید مورینیو از دخا ثابت کسب دستکش طلایی

سرمری منچستریونایتد به دروازه بان اسپانیایی خود بابت کسب دستکش طلایی لیگ برتر تبریک گفت. به گزارش ساکونت، در دیدار عقب‌افتاده در لیگ برتر انگلیس، منچستریونایتد در لندن به دیدار وستهام رفت. این دیدار تقابل مورینیو با دیوید مویس هم محسوب می‌شد که در نهایت با تساوی بدون گل به پایان رسید. داوید دخا دروازه‌بان منچستریونایتد در این دیدار توانست دروازه خود را بسته نگه دارد و اولین مورینخ بان یونایتد از سال ۲۰۰۸ شسود که توانسته است دستکش طلایی لیگ برتر را به دست بیاورد. این دروازه بان اسپانیایی در این ماه به عنوان بهترین بازیکن منچستریونایتد هم انتخاب شد. ژوزه مورینیو با تمعید از دروازه‌بان اسپانیایی خود گفت: داوید فوق‌العاده بوده است ولی این جایزه به تیم تعلی می‌گیرد نه این که یک دروازه‌بان را بررسی کنند و این جایزه را به او بدهند بلکه جایزه به دروازه‌بانی تعلی می‌گیرد که بیشترین گلین شیت را داشته باشد و بسته نگه داشتن دروازه هم کاری تیمی است.

واکش آلا با به احتمال حضور در بارسلونا

ستاره اتریشی بایرن مونیخ به احتمال حضورش در بارسلونا واکش نشان داد. داوید آلا با سال ۲۰۲۱ با بایرن مونیخ قرارداد دارد با این حال خبرهای زیادی درباره احتمال حضور او در بارسلونا به گوش می‌رسد. بازیکن چند پسته بایرن مونیخ این گونه به احتمال جدایی‌اش از بایرن واکش نشان داد: فرصت ماندن من در بایرن مونیخ بسیار بالا است؛ فکر می‌کنم که در این تیم می‌مانم.آلا ۱۷ جام با بایرن مونیخ به دست آورده است. او هفت قهرمانی در بوندسلیگا و همچنین چهار قهرمانی در جام حذفی آلمان در کارنامه دارد همچنان که قهرمانی و نایب قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا را هم تجربه کرده است.

والورده: اینستا درست مثل مسی است

سرمری بارسلونا بعد از پیروزی برابر ویراتال به ستایش از اینستا پرداخت و او را درست مثل مسی دانست. بارسلونا در بازی معوقه در لالیگا چهارشنبه شب برابر ویراتال قرار گرفت و در نیکمپ توانست ۵ بر یک پیروز شود. والورده بعد از بازی به ستایش از اینستا پرداخت و گفت: اینستا در هر بازی یک درس جدید به ما می‌دهد. او درست مثل مسی است و با این سن و سال هنوز می‌درخشد. سرمری بارسلونا درباره عثمان دمبله که توانست دو گل در این دیدار به ثمر برساند گفت: دمبله بازیکن بسیار با استعدادی است و توان بازی کردن با هر دو پا را دارد. گل دوم او باور تکرینی بود.
بازیکن جوانی است و بدون شک در آینده کمک زیادی به بارسلونا خواهد کرد.

مرحله اول از سری دوم

آگهی مزاییده

اتحادیه تعاونی های مسکن نظامی آجا منطقه کرمانشاه

به آدرس ذیل در نظر دارد

دو قطعه زمین با کاربری پارکینگ به مساحت های ۵۴۳۰/۶۲ متر مربع و ۱۲۸۴ که تجمیعا ۶۷۱۵ متر به صورت یکجا و با مجزا

واقع در: کرمانشاه، میدان آیت الله طالقانی ابتدای خیابان گمرک، روبروی دبیرستان شهدای انقلاب را به فروش برساند.

لذا از متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید قیمت های پیش نهادهی خود را حداکثر به مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مزبور، در ساعات اداری به دفتر اتحادیه تعاونی های مسکن تحویل نمایند. ضمنا قیمت پایه کلی زمین مورد بحث هر متر مربع ۱۸/۳۲۴/۲۳۱ ریال (قطعه اول ۹۹/۵۱۱/۹۳۶/۰۰۰ قطعه دوم ۲۳/۱۳۱۲/۶۰۴، به صورت کلی و یکجا ۲۴۸/۶۰۴/۱۲۳/۰۴ ریال) تعیین شده است.

شایان ذکر است جلسه پاکت گشایی و اعلام نتیجه و معرفی برنده مزایده متعاقبا به صورت حضوری به متقاضیان اعلام خواهد شد.

کلیه هزینه های آگهی مزایده به عهده برنده مزایده می باشد.

ضمنا جهت شرکت در مزایده واریز مبلغ یک میلیارد ریال به حساب ۱-۱۳۵۷۶۳۲-۰۱-۸۰۴۰۱۵ نزد بانک حکمت ایرانیان شعبه مرکزی کرمانشاه به نام اتحادیه تعاونی های مسکن نظامی آجا منطقه کرمانشاه به عنوان تضمین شرکت در مزایده الزامی است.

بدیهی است بعد از انجام مزایده و اعلام برنده پس از کسر هزینه های مربوطه مبلغ تضمین ماخوذه به شرکت کنندگان در مزایده مسترد خواهد شد.

متقاضیان محترم می توانند جهت اطلاعات بیشتر به نشانی دفتر اتحادیه و یا با شماره تلفن های ۳۷۲۸۹۶۱۸ و ۳۷۲۸۹۶۱۹ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند.

هیات مدیره اتحادیه تعاونی های مسکن نظامی آجا منطقه کرمانشاه

از سوی پژوهشکده امام خمینی(ره) همایش «نقد روش شناسی تاریخ نگاری انقلاب اسلامی» برگزار شد



سرویس سیاسی – اجتماعی: همزمان با آغاز چهلمین سال پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، همایش نقد روش شناسی تاریخ نگاری انقلاب اسلامی، روز پنجشنبه در محل پژوهشکده امام خمینی(ره) برگزار شد.

به گزارش خبرنگار ما، در این همایش که خانم دکتر فاطمه صابیطیایی و جمعی از اساتید، صاحب نظران حوزوی و دانشگاهی و دانشجویان حضور داشتند، بحث اسلام و المسلمین سید حسن خمینی، تولیت آستان مقدس امام خمینی(ره)، در سخنان مسیوطی از این جلسه به عنوان جلسه مبارکی تمام برد و اظهار امیدواری کرد که همایش رزمینه حرکتی در حوزه تاریخ نگاری انقلاب بشود.

وی با اشاره به این که جرعه برگزاری بحث روش شناسی تاریخ نگاری انقلاب اسلامی در زمان حیات آیت الله هاشمی رفسنجانی و در جلسه ای با حضور ایشان زده شد، گفت: در آن جلسه بحثی مطرح شد که چرا خاطرات مختلفی که ضبط و کار کرده ای منتشر نمی کنید.

برگزاری چهرل نعل
بر اساس این گزارش، در جریان برگزاری این همایش، چهار

پنل با عنوان‌های رویکردهای روش

شناختی در تحلیل انقلاب اسلامی، آسیب شناسی روش شناختی تاریخ نگاری انقلاب اسلامی، نقش کار و پژوهش‌های علمان و کارگزاران و ساختارها و تاریخ نگاری انقلاب اسلامی برگزار شد و در پایان هر پنل، جلسه پرسش و پاسخ با حضور سخنرانان و دانشجوایان و اساتید حاضر در جلسه برگزار شد.

در پنل نخست، سعید امیر ارجمند درباره انقلاب اسلامی ایران در چارچوبه تاریخی انقلابات ایران و ندای اسلامی، احمد گل محمدی پیرامون انتخاب یک انقلاب، حسن ضحری مطالبی در رابطه با عوامزدگی در تاریخ نگاری انقلاب اسلامی و علیرضا ماللی توانی درباره چالش‌های بزرگ در گفتمان تاریخ نگاری رسمی انقلاب اسلامی به

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت پتروشیمی تبریز (سهامی عام) شماره ثبت ۲۴۰۹۷ و شناسه ملی ۱۰۱۲۴۱۹۲۸



شرکت پتروشیمی تبریز

احتراماً، بدین وسیله از کلیه سهام داران محترم شرکت پتروشیمی تبریز (سهامی عام) دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام این شرکت که روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۲ رأس ساعت ۱۶/۳۰ بعداز ظهر در محل سالن کنفرانس شماره یک مجتمع فرهنگی، رفاهی پتروشیمی تبریز به نشانی تبریز بلوار استاد شهریار -جنب باغلارباغی تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش فعالیت هیأت مدیره، حسابرس و بازرس قانونی برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
۲-اتخاذ تصمیم درخصوص صورت های مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
۳-اتخاذ تصمیم در مورد نحوه تخصیص و تقسیم سود مالی منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹
۴-انتخاب حسابرس و بازرسی قانونی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹ و تعیین حق الزحمه ایشان
۵-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی
ع سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد.

هیات مدیره

شرکت پتروشیمی تبریز (سهامی عام)

قابل توجه مودیان محترم مالیاتی

آیامی دانید؟ هر گونه اقدام تبلیغی با هدف اختفای فعالیت اقتصادی یا فرار از پرداخت مالیات، در قالب احار یا فروش کارت بازرگانی، کد ملی و یا تهیه و توزیع فاکتور های جعلی و غیر واقعی، معاونت در جرم بوده و قابل تعقیب قضایی می باشد.

نیو یورک کا تایمز **سخنان رهبر انقلاب درباره ارسال**

سرویس خارجی: نیویورک تایمز سخنان مقام معظم رهبری درباره ارسال نامه ترامپ به کشورهای عربی را تایید کردروزنامه نیویورک تایمز به نقل از یک منبع آگاه نوشت رئیس‌جمهوری آمریکا با ارسال دو نامه محرمانه به کشورهای عربی، ضمن ابراز نارضایتی از هزینه‌های واشنگتن در غرب آسیا، خواستار تقبل هزینه‌های ائتلاف ضد ایران از سوی آنها شد.به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری فارس، «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا طی روزهای اخیر، دو نامه محرمانه به کشورهای عربی متحد خود در غرب آسیا ارسال و از اینکه واشنگتن تا کنون هزینه‌های زیادی در منطقه صرف کرده، ابراز نارضایتی کرده‌به نوشته روزنامه «نیویورک تایمز» به نقل از یک منبع آگاه، ترامپ در این نامه‌ها از دو کشور عربی خواسته که بیشتر هزینه‌های ائتلافی که جهت مقابله با نفوذ ایران در منطقه تشکیل شده را بپردازنداین نامه‌ها درباره اظهارات ترامپ حول کاهش هزینه‌های گزافی که آمریکا از زمان ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ به غرب آسیا خرج کرده و افزایش فشارها بر ایران است.وی بارها در سخنرانی‌های متعدده خود تاکید کرده که آمریکا از زمان آن حادثه ، ۷ تریلیون دلار در غرب آسیا به‌در داده و چیزی در ازای آن عایدش نشده‌است.بر این اساس، بعد از آنکه ترامپ جواب کشورهای عربی به نامه اول را دریافت کرد، حدود یک هفته قبل نامه دوم برای تاکید بر مواضعش به متحان خود در منطقه ارسال نموددر این نامه البته ذکر نشده که ترامپ چه اقداماتی انجام خواهد داد اما یک پیشنهاد مبهم برای ارتقای تیمی از کارشناسان ایرانی به نظر جهت حل مناقشات آنها با شورای همکاری خلیج فارس و همچنین متمرکز کردن آنها به مقابله با ایران داده شده است.

نیویورک تایمز با اشاره به سخنان (۱۹ اردیبهشت) رهبر انقلاب اسلامی ایران درباره خروج ترامپ از برجام، نوشت: ایت‌الله خامنه‌ای رهبر ایران علنا اعلام کرد که نامه اول وجود دارد.البته او اشاره‌ای نکرد که متن این نامه چگونه به دستش رسیده است.کاخ سفید و وزارت خارجه آمریکا از پاسخ دادن به سوال نیویورک تایمز درباره این ارتباط محرمانه ترامپ و شیخ‌نشین‌های عرب امتناع کردند.یک مقام دولتی آمریکا اما به روزنامه واشنگتن پست گفت که نامه اول حدود دو هفته قبل ارسال شده است. وی افشا کرد که این نامه‌ها نه تنها از متحان آمریکایی خواسته حضور فعاله‌تری در نقاط حساس منطقه از جمله سوریه داشته باشند بلکه در مذاکرات ترامپ با سران کشورهای عربی که طی دو ماه اخیر داشته، است.«تئودور کراسیک» مشاور ارشد یک اندیشکده آمریکایی تاکید کرد اینکه رهبر ایران توانسته متن نامه را مطالعه کند، مسئله بسیار مهمی است زیرا در آن نکات مهمی درباره اینکه ایران با چه اقداماتی از سوی آمریکا روبه‌رو خواهد شد، آمده است.

امارات

سازمان عربی حقوق بشر در انگلیس از شکنجه زندانیان سیاسی زن در امارات و بلذتفشاری با سران سازمان حقوق بشر در انگلیس انتقاد کرد که شکایت‌هایی از زندانیان سیاسی زن در امارات در دریافت کرده‌اند و این زنان از وضعیت نامناسب بازداشت، شکنجه و رفتار اهانت آمیز علیه خود شکایت کرده‌اند که تهدیدی برای زندگی و سلامت آنها به شمار می‌رود.

سرویس خارجی: شلیک دهها موشک به مواضع نظامی حساس و استراتژیک رژیم صهیونیستی در جولان اشغالی توسط سوریه، ضرب شست مقدراته ای از سوی دمشق به تل آویو بود.

ارتش سوریه با شلیک دهها موشک حساس ترین مواضع نظامی رژیم صهیونیستی در جولان اشغالی را هدف قرار داد. این حمله متعاقب تجاوز چندی به سوریه به‌ویژه به خاک سوریه صورت گرفت. دمشق مطابق اصل دفاع مشروع مندرج در منشور سازمان ملل(ماده ۵) را پاسخ به تجاوزات آشکار صهیونیست ها این حملات را تدارک دید. شبکه المیادین اعلام کرد ۱۰ مقر مهم صهیونیست‌ها در ۶۸ موشک سوریه قرار گرفت. سامانه کبکد اهتین رژیم صهیونیستی هم توانست با موشک‌هایی که مکز نظامی این رژیم را در داخل سرزمین‌های اشغالی هدف قرار داد مقابله کند. پیش از آن ارتش رژیم صهیونیستی به شمال استان قنطره سوریه حمله کرد که این حملات، علاوه بر واکنش قدرتمند پافانندی ارتش سوریه، با پاسخ سنگین به دهها مرکز راهبردی این رژیم در جولان مواجه شد. رسانه‌ها بمبادی پوششیده، از حمله خمپاره‌ای رژیم صهیونیستی به شهر «البعث» در شمال استان قنطره سوریه خبر دادند. ساا گزارش داده خمپاره‌هایی در مناطق تحت کنترل رژیم صهیونیستی به سمت شهر البعث، در شمال استان قنطره شلیک شد که سه کشته بر جا گذاشت. به فاصله کوتاهی پس از این حمله رسانه‌های صهیونیستی از به صدار آذین ژنرل خطر در بلندی‌های جولان اشغال خبر دادند. رسانه‌های صهیونیستی از جمله «هآارتس» گزارش دادند سامانه کبکد اهتین چند موشک که با سمت سوریه شلیک شده بود را رهگیری کرد. «شوری» منطقه‌ای جولان هم با انتشار بیانیه‌ای از ساکنان جولان اشغالی خواست در پناهگاه‌ها بای بی‌بماند. دراین حال سخنگوی ارتش رژیم صهیونیستی اعدا کرد نیروهای ایرانی بیش از ۱۰۰ فرزند موشک از سمت سوریه به فلسطین اشغالی شلیک کردند که برخی از آنها راهگهی کردند. اما روزنامه هآارتس نوشته برخی از موشک‌های شلیک‌شده از سوریه از سامانه کبکد اهتین عبور کرده و باعث ایجاد خسارت‌هایی شدند، اما تلفاتی در بر نداشتند.

در این شبکه المیادین هم مراکز اسرائیلی زیر را به عنوان اهداف حملات

دکتر روحانی: اتحادیه اروپا موضوع خود درباره نحوه تصمیم‌ منافع ایران از برجام را اعلام کند

بقیه از صفحه ۲

بیانیه دولت‌ایران
پیش از خروج قیرقانوئی آمریکا از توافقنامه برجام، دولت جمهوری اسلامی ایران بیانیه‌ای منتشر کرد، به گزارش ایسنا، متن بیانیه، به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحیم
خروج قیرقانوئی از رژیم صهیونیستی از توافقنامه برجام آخرین حلقه از موارد متعدد و مستمر نقض اصول توسط ایالات متحده به‌ویژه پس از تفرق کار آمدن دولت تندرویی جدید امریکاست.
صحبتهای سخنیف ترامپ علیه مردم بزرگ ایران نشان‌دهنده متعده‌های دولت و بی‌خردی بی‌انتهای بی‌پایه‌ای از ملیت صهیونیستی است که خود با تجاوزاتش تنها چاره‌رومانه را به آشوب کشیده و افراط و ترویج‌رسانه در زمان دزدان و متحیدین صهیونیست‌نژده‌های قسارت،تغضیب و نفوذ پیش‌فروش و تجاوزگری را در دستور کار گذاشت و اقدامات و بی‌انیتان تشکیل همه گروه‌های تروریستی هستند که ترامپ در سبک ادعای مسیحیت آنها را، به جمهوری اسلامی ایران متوجه نداد.
باست تأسف است که چنین فردی بر ملت متمدن و صلح‌طلب آمریکا حکومت می‌کند.
تراسب از زمان مبارزات انتخاباتی کینه خود را از توافقی که جهان آن را به عنوان پیروزی دیپلماسی صلح‌آمیز کرده است، اعلام نمود و حتی پس از به‌دست گرفتن مقام امور در آمریکا برخلاف نص صریح صهیونیست‌ها، نسبت به ترسا نامه و علنا علیه مردم موضع گیری نمودید، بلکه در عمل نیز از اجرای تعهدات ایالات متحده از در موارد ششگلی ائتلاف می‌کرد.
جمهوری اسرائیل این موارد را طسی نامه‌های متعدد در برجام ثبت کرده که نشان‌دهنده سوبیت دولت کونونی آمریکا در رابطه آن برجام و نقض مستمر آن توسط آن دولت است. لذا اقدام رئیس جمهور آمریکا تحول جدیدی نیست و به معنی پایان حصار محاصره آمریکا در برجام است. البته حضور یک توافق چندجانبه است که توسط قطعهنامه شورای امنیت به رای همه اعضای شورا به تصویب رسیده و بر خلاف ادعای رئیس جمهور آمریکا، تنها توافق رئیس جمهور قبلی نیست که رئیس جمهور بعدی بتواند از زیر بار اجرای آن شانه خالی کند.

این اقدام رئیس جمهور ایالات متحده تنها به محض به برجام نیست، بلکه با نقض گریزری و نقض عهد به‌عنوان یک رویه ایالات متحده در این دوره درآمده و از توافقی تغییرات آیم و هوأ تا توافق همکاری اقینوس آیم را دربر می‌گیرد. ولی به دلیل اجماع جهانی و استحکام درونی برجام، خروج رسمی و علنی ایالات متحده شازده ماه به درازا کشید.
خبر ایالات متحده از برجام پیش از آنکه باعث بی‌اعتباری هرچه بیشتر ایالات متحده در صحنه جهانی شود، بی‌روابط بین‌المللی در جهان کنونی به اعتبار توافقات دوجانبه با آمریکا و چندجانبه با حضور ایران و به‌شدت زیر سؤال برده و نظم حقوقی جهانی را با خطر جلی مواجه ساخته است.
ایران برخلاف آمریکا همواره به تعهدات بین‌المللی خود پایبند بوده و اصل وفای به عهد

صاحب امتیاز: شرکت ارت انرجاپ (مؤسسه اطلاعات)

مدیر مسئول: سیدمحمدوعالی

سر دبیر: علیرضا خانی

نشانی تهران: بلوار میرداماد - خیابان مصدق جنوبی (نفت جنوبی سابق)

ساخته‌خان اطلاعات - کدپستی ۱۱۱۵۴۹۴۳۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۲۵۸۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹

تلفن آگهی‌ها ۲۲۲۵۸۰۱۹ و ۲۲۲۵۸۰۱۲

تلفن پذیرش آگهی‌ها ۲۲۲۵۸۰۱۲-۱۲

نشانی اینترنتی: http://www.etelaat.com

پست الکترونیکی: etelaat@etelaat.com

منشور اخلاقی: http://www.etelaat.com/fp/manshoor.pdf

اطلاعات

سال‌نود و دوم

تقویم اطلاعات

شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۹

۲۵ شعبان ۱۳۹۹ - ۱۲ - ۲۰۱۸

ظاهر شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت اداى نماز)
اذان صبح (فرما)
طلوع آفتاب (فرما)
ظهر شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت اداى نماز)
اذان صبح (فرما)
طلوع آفتاب (فرما)

۱۲ دقیقه
۲۰ و ۱۱ دقیقه
۲۰ و ۲۰ دقیقه
۱۲ و ۰۰ دقیقه
۲۴ و ۴ دقیقه
۱۰ و ۰۶ دقیقه

۱۲ دقیقه
۲۰ و ۱۱ دقیقه
۲۰ و ۲۰ دقیقه
۱۲ و ۰۰ دقیقه
۲۴ و ۴ دقیقه
۱۰ و ۰۶ دقیقه

۱۲ دقیقه
۲۰ و ۱۱ دقیقه
۲۰ و ۲۰ دقیقه
۱۲ و ۰۰ دقیقه
۲۴ و ۴ دقیقه
۱۰ و ۰۶ دقیقه

۱۲ دقیقه
۲۰ و ۱۱ دقیقه
۲۰ و ۲۰ دقیقه
۱۲ و ۰۰ دقیقه
۲۴ و ۴ دقیقه
۱۰ و ۰۶ دقیقه

گزارش هآ‌ارتس، ۱۲کشور تاکنون حضور در این مراسم را به دلیل زمان آن با مسائل دیگر رد کرده‌اند. استرالیا، آلمان، ایرلند، آلت، مکزیک، پرتغال، لهستان، روسیه، سوئد و مصر از جمله کشورهای هستند که دیپلمات‌هایشان عدم حضور در این مراسم را اعلام کرده‌اند. سران‌ترانه جهان مجارستان، جمهوری چک و بلغارستان که با اقدام آمریکا برای انتقال سفارت خود به‌د قس مخالف بودند، در اقدامی غافلگیرکننده حضور در این مراسم نداشتند. ایوانکا ترامپ و جرد کوشر، دختر و داماد دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا که مشاوران او نیز هستند و همچنین استیو منچین، وزیرسر انداری آمریکا و مقاماتی دیگی از آمریکا نیز در این مراسم شرکت خواهند کرد. گفته می‌شود برخی از جمله کشورهای عضو اتحادیه اروپا از جمله انگلیس، فرانسه و آلمان که با این اقدام مخالفت کرده‌اند، در این مراسم با بایکوت می‌کنند. در این‌حال رئیس جمهور آمریکا در جمع طرفداران خود در ایالت ایندیانا گفت: این هفته سفارت‌مان را در قدس افتتاح می‌کنیم.

۳۳۰

۶۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

۱۰

۰۶

۱۲

۲۰

۲۰

۱۲

۲۴

پیامبر اکرم (ص):

اگر خداوند بوسیله تو یک نفر را هدایت کند برای تو بهتر است از دنیا و هر آنچه در آن است.

الحیاه

خانواده

۳۵۲

شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۷
سال نود و دوم - شماره ۲۷۰۰۰
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

روان شناسی اوباش اینترنتی



اینترنت، فرصتی برای ارائه دانش و آگاهی و دریافت آزادانه اطلاعات است. اما به نظر می‌رسد این امکان شگفت‌انگیز توسط اقلیتی به فضایی برای اشاعه محتوای نادرست و آزار و اذیت‌های گسترده تبدیل شده است. پیش از این اینترنت بیشتر فضایی برای گردش آزاد اطلاعات و ابزار کار نخبگان بود. اما حالا اگر بخواهید یک مشکل فنی را حل کنید اینترنت هزاران راه حل درست و غلط در اختیاران می‌گذارد و یا ممکن است اگر بخواهید دنبال راه‌حلی برای مشکل افسردگی خود پیدا کنید ممکن است در نهایت تصمیم به خودکشی بگیرید. اما این فقط بخشی از مشکل رایج در فضای آزاد اینترنت است. چیزی که این روزها فضای اینترنت را آلوده کرده است حضور افرادی است که در شبکه‌های اجتماعی همواره به عنوان یک عنصر مخرب در حال اشاعه محتوای نادرست، خشونت و آزار هستند.

در صفحه ۶ خوانید

پیک تنگه آسمان



ای کسی که گره‌های سختی‌ها به وسیله تو گشوده می‌شود، و ای کسی که تندی مشکلات به اراده تو می‌شکند. ای کسی که بیرون شدن از تنگی به راحتی فرج از تو طلبیده می‌شود. دشواری‌ها به قدرت تو هموار شده و سلسله اسباب به لطف تو برقرار گشته، و قضا به قدرت تو جریان یافته و اشیاء بر وفق اراده تو روان شده‌اند، پس همه چیز به مجرد خواست تویی گفتنت فرمان پذیرند، و به محض اراده تو بدون نهی کردند، باز داشته شده‌اند. تویی خوانده شده برای حل مشکلات و تویی پناه در بلایا. جز بلایی که تو باش دفع کنی بلایی دفع نمی‌شود، و غیر از آنچه تو باش بر طرف سازی بر طرف نمی‌گردد.

دعای هفتم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

تاپ دهنه



گیاه خوار شویم یا نه؟!!

صفحه ۲

آن‌گاه معلم منظور اصلی خود را از این بازی، این چنین توضیح داد: «کینه آدم‌هایی که در دل دارید و همه جا با خود می‌برید نیز چنین حالتی دارد. بوی بد کینه و نفرت قلب شما را فاسد می‌کند و شما آن را همه جا همراه خود می‌برید.

حالا که شما بوی بد سیب زمینی‌ها را فقط برای یک هفته نتوانستید تحمل کنید، پس چطور می‌خواهید بوی بد نفرت را برای تمام عمر در دل خود تحمل کنید؟»

ارزش ذهن

داستانی از دانشمند بزرگ انیشتین نقل می‌کند که: وقتی از او پرسیدند یک مایل چند فوت است؟ چنین پاسخ داد: نمی‌دانم! چرا باید مغزم را از اطلاعاتی پر کنم که می‌توان آن‌ها را به دو دقیقه در هر کتاب مرجعی یافت؟

حتی گفته شده است انیشتین شماره تماس عزیزان خود رو هم حفظ نبود! انیشتین درس بزرگی به ما داده است. به اعتقاد او مهم‌تر آن است که ذهن را برای فکر کردن مورد استفاده قرار دهیم نه برای انبار کردن اطلاعات!

معلم یک کودکستان به بچه‌های کلاس گفت که می‌خواهد با آن‌ها بازی کند. او به آن‌ها گفت که فردا هر کدام یک کیسه پلاستیکی بردارند و درون آن به تعداد آدم‌هایی که از آن‌ها بدشان می‌آید، سیب زمینی بریزند و با خود به کودکستان بیاورند.

فردا بچه‌ها با کیسه‌های پلاستیکی به کودکستان آمدند. در کیسه بعضی‌ها ۲ بعضی‌ها ۳، و بعضی‌ها ۵ سیب زمینی بود. معلم به بچه‌ها گفت تا یک هفته هر کجا که می‌روند کیسه پلاستیکی را با خود ببرند.

روزها به همین ترتیب گذشت و کم کم بچه‌ها شروع کردند به شکایت از بوی سیب زمینی‌های گندیده. به علاوه، آن‌هایی که سیب زمینی بیشتری داشتند از حمل آن بار سنگین خسته شده بودند. پس از گذشت یک هفته بازی بالاخره تمام شد و بچه‌ها راحت شدند.

معلم از بچه‌ها پرسید: «از اینکه یک هفته سیب زمینی‌ها را با خود حمل می‌کردید چه احساسی داشتید؟»

بچه‌ها از اینکه مجبور بودند، سیب زمینی‌های بد بو و سنگین را همه جا با خود حمل کنند شکایت داشتند.

بوی بد نفرت



▲ نشاء کاری در گیلان / عکس‌ها: ایرنا

• یگانه خدماتی

همه خوبی‌ها و بدی‌های رژیم‌های غذایی بدون فرآورده‌های حیوانی

گیاه خوار شویم یا نه؟



مربوط به آهن و ویتامین B۱۲ بیشتر شده و کودکان هم با کمبودی رشد رویه رو می‌شوند. چون تراکم استخوان در گیاه خواران کمتر از کسانی است که از همه گروه‌های غذایی استفاده می‌کنند. در خام گیاه خواری که در آن گیاهان کاملاً به صورت خام و نپخته مصرف می‌شوند مشکلات گوارشی هم اضافه می‌شود. چون بدن دچار مشکل هضم گیاهان می‌شود.

استدلال متخصصانی که با گیاه خواری مطلق مخالفند بر هرم خوراکی اتسکا دارد. در هرم‌های خوراکی تقریباً ۵۵ تا ۶۵ درصد به غلات اختصاص داده شده که غلات در جرگه منابع گیاهی قرار دارند. ۱۵ تا ۲۰ درصد به میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌جات اختصاص داده می‌شود. بخش کوچک‌تری هم که پنیر و تخم‌مرغ هم در آنها جای می‌گیرند و بخش بعدی را گوشت‌ها تشکیل می‌دهند. شیر و لبنیات تازه و کم‌چرب در بخش دیگری از این هرم قرار می‌گیرد.

در این هرم، گوشت و فرآورده‌های حیوانی حتی با درصد کم وجود دارند و حذف نشده‌اند و به این ترتیب اگر کسی به درستی از این هرم تبعیت کند بخش عمده مواد غذایی او گیاهی می‌شود. در ایران گیاه خواری کمی متفاوت است.

در کشورهای غربی به دلیل اینکه سهم اصلی دریافت کالری در گیاه‌خواران منشاء گیاهی دارد، منابع غذایی گیاهی از لحاظ مواد مغذی غنی می‌شوند تا گیاه خواران همه ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز بدن را دریافت کنند. اما در کشورهایی مانند کشور ما که تکنولوژی صنایع غذایی آنقدر پیشرفته نیست که بتوان مواد مغذی کلیدی را به سایر خوراکی‌های گیاهی اضافه کرد، گیاه خواران ممکن است دچار کمبود ویتامین و بیماری‌هایی شوند. چون منابع غذایی گیاهی با عناصر کلیدی مثل روی، ویتامین A و ویتامین C و کلسیم غنی شده‌اند. به همین دلیل در کشور ما پیروی از اصول گیاه‌خواری می‌تواند بسیار خطرناک باشد به خصوص برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند.

در برخی گروه‌های خاص هم احتمالاً کمبودهای تغذیه‌ای زیاد است. مانند زنان در سنین باروری که ممکن است دچار کم خونی شوند. به همین دلیل اگر به دنبال یک رژیم غذایی سالم و تضمین سلامتی بدن و بهبود بیماری‌هایتان هستید بهتر است از همه گروه‌های غذایی به طور متعادل استفاده کنید. اگر هم مایل به مصرف گوشت نیستید باید شیر، لبنیات و تخم‌مرغ و همزمان حبوبات و غلات مصرف کنید و مدام ویتامین‌های مورد نیاز بدن و شرایط جسمی‌تان را کنترل کنید و در صورت نیاز مکمل‌هایی از جمله مکمل آهن و ویتامین D استفاده کنید.

می‌دهد و موجب کاهش کلسترول و فشار خون بالا می‌شوند.

گیاه خواری بی خطر نیست!

با وجود همه فوایدی که درباره گیاه‌خواری خواندید بسیاری از متخصصان تغذیه گیاه خواری مطلق را توصیه نمی‌کنند و معتقدند لازم است که تعادل در استفاده از مواد غذایی حیوانی و گیاهی رعایت شود.

به گفته آنها آهن، روی و ویتامین B۱۲ مورد نیاز بدن از طریق رژیم گیاه‌خواری تامین نمی‌شود. کمبود روی به خصوص در کودکان ممکن است تعویق در رشد و کمبود ویتامین B۱۲ و آهن نیز کم‌خونی را به دنبال داشته باشد به همین دلیل توصیه می‌کنند حداقل ۴ تا ۵ روز در هفته از گوشت، مرغ یا ماهی و یا فرآورده‌های آنها استفاده شود. به گفته دانشمندان سوئدی، گیاه‌خواری بدن را از کسب مواد مغذی اصلی و حیاتی محروم می‌کند. از آنجا که گیاه‌خواران از خوردن هرگونه محصولات حیوانی پرهیز می‌کنند، از میزان بسیار کم مواد مغذی موجود در غذاهای گوشتی مانند کلسیم و ویتامین B۱۲ بهره‌مند می‌شوند.

این افراد معمولاً دچار کمبود ریبوفلاوین (نوعی ویتامین B)، ویتامین B۱۲، ویتامین D، کلسیم و سلنیوم می‌شوند و در صورتی که برنامه ضعیفی داشته باشند احتمال ابتلا به بیماری‌هایی چون پوکی استخوان، نرمی استخوان، کم خونی

گیاهی و فیبرهای گیاهی از این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و گیاه‌خواران از بیماری‌های خطرناک کمتر از گوشت‌خواران رنج می‌برند. تخمین زده می‌شود که یک سوم بیماران سرطانی به خاطر آنکه مقدار کافی فیبر سبزیجات در رژیم غذایی‌شان وجود ندارد بیماری‌شان رشد کرده است. مطالعات نشان می‌دهد که گیاه‌خواران بارزیم فیبر بالا، چربی کم و تعادل خوب، کمتر در معرض گرفتگی عروق، فشارخون و چاقی مفرط هستند.

گیاهان چربی‌های اشباع نشده کمتری دارند. چربی‌هایی که سرشار از هیدروژن هستند و میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد و این افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را بالا می‌برد. در واقع مصرف گیاهان، کلسترول را از رژیم غذایی حذف می‌کند. از سوی دیگر گیاهان، فیبر بیشتری به رژیم غذایی اضافه می‌کنند که باعث کاهش گردش کلسترول بد در بدن می‌شود.

خطر ابتلا به دیابت و چاقی هم با گیاه‌خواری کمتر می‌شود. در صورت ابتلا به دیابت و مصرف چربی‌های اشباع شده، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی دو برابر می‌شود. اما با گیاه‌خواری بخشی از کاهش وزن با کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده موجود در این رژیم انجام می‌شود.

گیاهان فشارخون را هم کاهش می‌دهند. ضمن اینکه گیاهان سرشار از امگا ۳ هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش

شاید قبلاً بسیاری از مردم گیاه خواری را رژیم غذایی هندوها می‌دانستند اما چند سالی است توجه بیشتر مردم دنیا به آن جلب شده و خیلی‌ها حالا گیاه‌خوار هستند. هر روز هم مطالب زیادی درباره فواید گیاه‌خواری و تأثیرات آن روی بیماری‌های مختلف و سلامت بدن می‌خوانیم و می‌شنویم و البته در مقابل کسانی هم هستند که چندان با این رژیم غذایی موافق نیستند و معتقدند ضررهایی هم دارد.

جنگ گیاهان با مرگ و میر زودرس

گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا به تازگی اعلام کرده‌اند که گیاه‌خواری می‌تواند از یک سوم مرگ و میرهای زودهنگام جلوگیری کند. البته نتایج تحقیقات در این زمینه در کشورها مختلف است اما تقریباً ۳۰ میلیون مورد فوتی در سال در سراسر جهان در گروه مرگ و میرهای قابل پیشگیری قرار می‌گیرد. یعنی مرگ‌هایی بر اثر چاقی، استعمال سیگار، رژیم غذایی نامناسب که بر تمام این عوامل گیاه خواری تأثیرگذار است و می‌تواند مرگ و میرهای زودرس را که بسیار هم شایع هستند کاهش دهد.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند گیاه‌خواری یعنی یک رژیم غذایی بدون گوشت. اما این رژیم غذایی انواع مختلفی دارد. چند نوع گیاه‌خواری وجود دارد که بسته به نوع آن، جهت گیری گیاه‌خواران در برابر حیوانات دامی و فرآورده‌های دامی متفاوت است. گیاه‌خواران محض کسانی هستند که گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات نمی‌خورند. لاکتوگان به کسانی می‌گویند که لبنیات هم می‌خورند. اووگان گیاه‌خوارانی هستند که تخم‌مرغ هم می‌خورند اما لاکتوگان‌ها علاوه بر گیاهان هر دو گروه دیگر یعنی تخم‌مرغ و لبنیات هم می‌خورند به کسانی که ماهی و مرغ مصرف می‌کنند، ولی گوشت قرمز نمی‌خورند نیمه گیاه‌خوار می‌گویند.

اما جالب است بدانید گیاه‌خواری برای بعضی‌ها فقط به خورد و خوراک محدود نمی‌شود و نوعی سبک زندگی است. آنها در کنار نخوردن یا کمتر خوردن فرآورده‌های جانوری با آزار و کشتار آنها هم مخالفند و بعضی از گیاه‌خواران حتی لباس‌هایی مانند چرم، پیریشم و خز را که از کشتن جانوران به دست آمده نمی‌پوشند.

فواید گیاه‌خواری

طرفداران گیاه‌خواری معتقدند فرآورده‌های گوشتی و مشتقات آنها باعث ابتلا به بیماری‌های مختلفی مثل فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، چربی خون و... می‌شود. در مقابل گیاهان به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها، موادمعدنی، مواد ضدسرطان

پیشنهاد هفته

وارد هفته پایانی اردیبهشت ماه شده ایم و اگر هنوز از فرصت گشت و گذار در این ماه زیبا استفاده نکرده اید، توصیه می‌کنیم از همین امروز برنامه ریزی کنید و در روزهای باقیمانده با عزیزانتان به گشت و گذار در شهر بروید. برای پربارتر شدن این گشت و گذارهای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنتان خالی از لطف نیست.

سینما

چهارراه استانبول

چهارراه استانبول فیلمی به نویسندگی، تهیه کنندگی و کارگردانی مصطفی کیایی است، اولین نمایش این فیلم در سی و ششمین دوره جشنواره فیلم فجر بود و در همین جشنواره برنده سیم‌رنگ بلورین بهترین بازیگر نقش اول زن، بهترین بازیگر نقش مکمل زن، بهترین بازیگر نقش مکمل مرد و بهترین جلوه‌های ویژه بصری شد.



نام قبلی این فیلم سینمایی «پلاسکو» بوده است و با نگاهی متفاوت به حادثه آتش‌سوزی ساختمان پلاسکو در تهران می‌پردازد و ماجرای بهمن و احد را روایت می‌کند که تولیدی ورشکسته‌ای در پلاسکو دارند و از دست طلبکاران و اهالی پلاسکو فراری‌اند. روز حادثه بهترین زمان برای فرار از دست آنهاست. در چهارراه استانبول بازیگرانی مثل بهرام رادان، محسن کیایی، سحر دولتشاهی، رعنا آزادی‌ور، ماهور الوند، سعید چنگیزیان، شقایق جعفری جوزانی، مسعود کرامتی و مهدی پاکدل نقش آفرینی می‌کنند.

تئاتر

دودمان



عمارت ارغنون از دوم اردیبهشت ماه تا دوم خردادماه میزبان نمایش دودمان است که هر شب ساعت ۱۹:۴۵ در سالن ۲ آن به روی صحنه می‌رود.

این نمایش کاری است به نویسندگی و کارگردانی فرزاد باقری و داستان خانواده‌ای را روایت می‌کند که در حال آماده شدن برای تحویل سال نو و جشن تولد پدر هستند اما ناگهان درگیر اتفاقاتی می‌شوند. مدت زمان این نمایش ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه است و بازیگرانی مثل پدرام شریفی، شیرین اسماعیلی، فرزاد باقری، آسیه سلطانی، رضا خسروی، ژیل شاهی، محسن نوری در آن نقش آفرینی می‌کنند.

همچنین قیمت بلیت نمایش ۳۰ هزار تومان تعیین شده است. برای تماشای نمایش دودمان باید به خیابان حافظ، نوفل لوشاتو، بعد چهارراه رازی، نرسیده به خیابان ولیعصر، کوچه زیبا، پلاک ۱، عمارت ارغنون سربرزید.

با خودم آرزو کردم ای کاش می‌رفتم پارک قدم می‌زدم، اما حیف که تنهایی اصلا حوصله‌اش را نداشتم.

همانطور که مایع ظرفشویی را روی بشقاب می‌ریختم، به قالیچه‌ی پهن شده کف آشپزخانه نگاه کردم که چه قدر کثیف شده بود. یک یادداشت ذهنی برای خودم گذاشتم که فردایش زنگ بزنم به قالیشویی.

کارم که تمام شد روی مبل جلوی تلویزیون نشستم و کانال‌ها را بالا پایین کردم. مشغول دیدن سریال‌م شدم.

سهیل اگر بود حتماً می‌خواست فوتبال تماشا کند. اوایل ازدواجمان او هم کنار من می‌نشست و سریال می‌دید. کمی که گذشت علاقه‌اش به آن کمتر شد؛ و حالا هم که دیگر این ساعت پیشم نیست.

دندانم ناگهان تیر کشید و به یادم آورد که باید هرچه زودتر پیش دندانپزشک بروم. شاید می‌شد یک روز صبح بروم دندانپزشکی و بعد هم یک تعمیرکار بیاورم که شیر حمام را درست کند. مدتی بود که چکه می‌کرد.

چهل دقیقه‌ای گذشت و سریال‌م تمام شد. از جا بلند شدم. به آشپزخانه رفتم و زیر غذا را خاموش کردم. به ساعت نگاه کردم؛ دیگر وقت شام بود. سفره را چیدم؛ دو بشقاب دو طرف میز، دو لیوان، دو دست قاشق چنگال... غذا را روی میز گذاشتم و روی صندلی نشستم. می‌خواستم شروع کنم که یادم آمد چیزی را فراموش کردم. به سمت راهروی اتاق‌ها رفتم. روی در اتاق کار ضربه زدم و بعد در را باز کردم.

سهیل پشت میز نشسته بود. در حال تایپ کردن چیزی بود. به او گفتم که شام حاضر است. سرش را بلند نکرد. تنها زیر لب باشه‌ای گفت. بعد به تایپ کردن ادامه داد...

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

چکه چکه تنهایی

• نویسنده: میثا قائمی



کتری را روی گاز گذاشتم و زیرش را روشن کردم. پرده‌ی آشپزخانه را پایین کشیدم تا تاریکی آسمان را نبینم. شعله‌ای که زیر قابلمه برنج بود را کم کردم. به سمت پذیرایی رفتم. هر گوشه‌ای

لباسی افتاده بود. همانطور که لباس‌ها را از روی مبل‌ها و زیر میزها جمع می‌کردم، یادم آمد که چه قدر سهیل نسبت به مرتب بودن لباس‌هایش مقید بود. لباس‌های تا شده را به اتاق خواب بردم

و در کمد گذاشتم. به آشپزخانه رفتم تا ظرف‌های باقی مانده از ظهر را بشویم. مشغول شدم. انتظار داشتم با این کار کمی از کلافگی‌م کم شود؛ اما نشد.

سفر

• نویسنده: شکبیا سیفی

او نمی‌رسید و دخترک هم دست بردار نبود. نفسی برایش باقی نمانده بود.

آقا آقا به ایستگاه تهران رسیدیم نمی‌خوانید بیدار شدید؟ چشم‌هایش را باز کرد سیامک در حالی که موهای مشکلی‌اش در صورتش ریخته بود آنها را کنار زد و به صندلی خالی رو به رویش زل زد.

از روزی که دخترش و همسر سابقش با یکدیگر به استرالیا مهاجرت کرده‌اند هر وقت که چشمانش را می‌بندد و به خواب می‌رود تنها تصویری از دخترش را می‌بیند که به دنبال او می‌دود اما به او نمی‌رسد. و هر شب خواب او را می‌بیند.

نکرد. دخترک عینک را گرفت و شروع به دویدن در راهروی سالن کرد؛ سیامک هم به دنبال او. هر چه به دنبال گیتا می‌دوید به



نور خورشید اذیتش می‌کرد. بلند شد و پرده قطار را با عصبانیت کشید. با اخمی که داشت تکیه به پشتی صندلی کهنه داد و در حالی که دست‌هایش را به سینه زده بود به وروجک روبه رویش خیره شد.

دخترک شروع به زبان درازی کرد. سیامک لبخند زیر پستی به دخترش زد و عینک‌اش را از چشمانش برداشت. دستمالی که در جیب بود را در آورد تا عینک‌اش را پاک کند.

جلوی نور گرفت. گیتا که دید پدرش سرگرم شده و به او توجهی نمی‌کند به سمت عینک دست دراز کرد تا از پدرش بگیرد. سیامک متوجه شیطنت گیتا شد و خیلی مقاومت

کتاب

بهترین شکل ممکن

اگر از دوستان‌تان سینما و کتاب هستید، پیشنهاد می‌کنیم «بهترین شکل ممکن» مصطفی مستور را از دست ندهید؛ مجموعه داستانی که با سبک نگارشی

بهترین
شکل
ممکن

خاص خود هم گریزی به سینما زده و هم ادبیات. مصطفی مستور در این کتاب که چند ماهی از ورودش به بازار نشر می‌گذرد؟ داستان دارد که هر کدام در یکی از شهرهای شیراز، تهران، مشهد، اهواز، اصفهان و بندر انزلی اتفاق می‌افتند. این داستان‌ها روایت‌هایی صمیمانه و خودمانی از زندگی دارند؛ روایت‌هایی با تجربه‌های تلخ و شیرین که از اتهام به قتل در شیراز آغاز می‌شود و به ماجرای عاشقی در اصفهان می‌رسد. کتاب بهترین شکل ممکن را انتشارات چشمه در ۱۱۶ صفحه منتشر کرده و به قیمت ۱۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

موزه

قدیمی ترین موزه شیراز

موزه پارس یا عمارت کلاه‌فرنگی شیراز، قدیمی‌ترین موزه استان فارس است که آثار تاریخی ارزشمندی در آن نهفته است. این عمارت در



سال ۱۳۱۵ ساخته شده و فضای داخلی آن شامل یک تالار مرکزی همراه با گنبد است. مقبره کریم خان زند شاید مهم‌ترین جزء موزه باشد. اشیای ارزشمند بسیاری از دوره‌های مختلف تاریخی در این موزه به چشم می‌خورد که هر کدام سرگذشت و پیشینه خاص خود را دارند. یکی از ارزشمندترین آثاری که در موزه به چشم می‌خورد، یک قرآن دست‌نویس به خط محقق است. در موزه آثار دیگری همچون زره زنجیر بافت فولادی مربوط به دوره زندیه که در شیراز کشف شده‌اند نیز به چشم می‌خورد. در کنار این زره آثار دیگری همچون شمشیر دو دم فولادی مربوط به دوره صفویه، سیر فلزی با آیات قرآنی مربوط به دوره زندیه و کلاه خود فولادی با تزئینات طلا مربوط به دوره صفویه به چشم می‌خورد.

گشت و گذار

بهشت گمشده

بهشت گمشده نام منطقه‌ای خوش آب‌وهوا و سرسبز در شهرستان مرودشت و کام‌فیروز است. نام اصلی این مکان «تنگ بستانک» بوده است که اکنون به بهشت گمشده



مشهور شده است. این منطقه دیدنی و زیبایی درختان انبوه و رودخانه‌های پرآبش از جمله مناطق حفاظت شده استان فارس به حساب می‌آید. تنگ بستانک حدود ۱۵ هزار هکتار مساحت دارد. ارتفاع این تنگه بین ۱۷۰۰ تا ۲۷۰۰ متر است که همین باعث خنکی بسیار دلچسبی در منطقه آن هم در گرم‌ترین فصل‌های سال می‌شود. بستر سنگی دره محل مناسبی را برای رویش درختانی چون چنار و گردو و گیاهان سایه‌پسند فراهم آورده است. این گیاهان باعث شده‌اند تا به سختی بتوان ردی از نور مستقیم خورشید در کف دره پیدا کرد. به این موارد آبشارهای کم ارتفاع طبیعی را هم اضافه کنید تا به زیبایی حیرت‌انگیز این ناحیه اطمینان پیدا کنید.

پیشنهادهای آشپزی

گراتن مرغ با بادمجان

گراتن غذایی فرانسوی است که با ترکیب مواد خرد شده و لایه لایه چیده شده تهیه می شود. گراتن مرغ و بادمجان یکی از خوشمزه ترین گراتن هایی است که می توانید در خانه تهیه کنید و از طعم لذیذ آن لذت ببرید.

مواد لازم:

| | |
|------------|---------------|
| سس مایونز | ۲ پیمانه |
| سینه مرغ | ۲ کیلو |
| بادمجان | ۹ عدد |
| پیاز | ۲ عدد |
| پنیر پیتزا | ۲ بسته |
| روغن | ۲ قاشق |
| نمک و فلفل | به مقدار لازم |

طرز تهیه:

دمای فر را بر روی ۱۷۵ درجه سانتیگراد تنظیم کنید. سینه های مرغ را تکه تکه کنید و درون ظرفی بریزید و بعد پیاز را در آن خرد کرده و پودر سیر، آویشن و نمک و فلفل را نیز اضافه کنید و خوب هم بزنید، روی ظرف را سلفون گرفته و بگذارید چند ساعت مرغ ها در مواد به دست آمده استراحت کنند.

بادمجان ها را شسته و پوست بگیرید اگر تازه بودند می توانید با پوست استفاده کنید، سپس آن ها را حلقه حلقه کنید و درون یک تابه متوسط مقداری روغن ریخته و بر روی گاز بگذارید و بادمجان ها را در آن سرخ کنید و در



یک بشقاب دستمال کاغذی حوله ای قرار دهید و بادمجان های سرخ شده را روی آن بچینید تا روغن آن خوب گرفته شود. فیله های مواد زده شده را در مقداری کمی روغن با شعله بالا تفت دهید تا رنگ آن ها طلایی شود و سپس یک ظرف مناسب پیرکس یا قالب نجسب انتخاب

نموده و فیله های سرخ شده را در آن بریزید و مقداری سس مایونز روی آن ها بمالید و بعد پنیر پیتزا بریزید و بعد یک لایه بادمجان و دوباره سس سفید و پنیر را اضافه کنید. ظرف را درون فر از قبل داغ شده قرار دهید و اجازه دهید کاملاً بپزد و روی آن ها طلایی شود.

دنیای شیرین

کیک موز



مواد لازم:

| | |
|------------|-----------------|
| شکر | یک و نیم پیمانه |
| آرد | ۲ پیمانه |
| روغن | ۱۰۰ گرم |
| تخم مرغ | ۳ عدد |
| موز | ۲ عدد |
| گردو | ۵۰ گرم |
| بکینگ پودر | ۲ قاشق چایخوری |
| وانیل | ۱ قاشق چایخوری |

طرز تهیه:

در یک کاسه بزرگ روغن و تخم مرغ ها بریزید و هم بزنید. شیر و وانیل و شکر را هم به مخلوط اضافه کنید و باز هم هم بزنید. موز را به صورت حلقه حلقه در آورید و به مخلوط اضافه کنید و خوب هم بزنید.

آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کنید و سپس به بقیه مواد اضافه کنید. و مواد را هم بزنید. قالب را چرب کنید و کمی آرد بپاشید. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. مواد کیک را داخل قالب بریزید و قالب را داخل فر قرار دهید تا کیک به مدت ۴۵ دقیقه بپزد. پس از پخت کیک را با میوه های دلخواه تزیین کنید.

آشپزی محلی

پلو شوشری



مواد لازم:

| | |
|--------------------|-----------------|
| برنج | ۴ پیمانه |
| فیله مرغ | نیم کیلو |
| شوید | یک پیمانه |
| پیاز | ۱ عدد |
| لویا چشم بلبلی | ۱ پیمانه |
| نمک، فلفل، زردچوبه | به میزان لازم |
| زعفران | به میزان دلخواه |
| روغن | به میزان لازم |

طرز تهیه:

برنج را خیس کرده و سپس آبکش کنید و کنار بگذارید. روغن را در تابه مناسب داغ کرده و پیاز را خاللی کنید و در آن بریزید. تکه های فیله مرغ را در پیاز تفت دهید. زرد چوبه و نمک را اضافه کرده و زعفران دم کشیده را همراه با ۱ استکان آب جوش داخل تابه بریزید و اجازه دهید مرغ ها بپزند و آب آنها کشیده شود. سپس شوید خرد شده و لویا چشم بلبلی پخته شده را به مواد اضافه کنید و هم بزنید. بعد از آبکش کردن برنج مواد را لایه لایه داخل برنج بریزید و دم کنید.

۲۰ ترند برای خانه داری بهتر

۱ - برای نرم شدن دست ها هنگام

شستن ظروف مقداری جوش شیرین به مایع ظرفشویی اضافه کنید تا پس از شستن ظرف ها دستان شما آسیب نبیند.

۲ - برای درخشان کردن ظروف چینی آن ها را چند ساعت داخل محلولی از سرکه و جوش شیرین قرار بدهید و بعد آبکشی کنید.

۳ - برای تثبیت رنگ حوله های رنگی تن پوش یا صورت خشک کن، بعد از خرید آنها را با یک پیمانه نمک شستشو دهید.

۴ - از آنجا که بر اثر رطوبت، گرما و تاریکی در جاهای مختلف قارچ رشد می کند و باعث بیماری می شود باید هر چند وقت

یک بار روی پیشخوان کابینت و سایر وسایلی که در آشپزخانه هستند با یک تمیز کننده ملایم و ساده ضد عفونی شوند. همچنین برای تمیز کردن سینک آشپزخانه ابتدا سینک را خوب شسته و خشک کنید. سپس روی یک پارچه نرم الکل ریخته و تمام قسمت های سینک را با دستمال الکی بسابید تا سینک کاملاً براق و تمیز شود.

۵ - برای درخشان تر کردن رنگ لباس ها، قبل از شستشو به لباس ۲/۱ پیمانه سرکه بزنید. با این کار نه به رنگ لباس ها آسیبی می رسد و نه اثر پودر لباسشویی روی لباس ها می ماند.

۶ - اگر روی فرش یا موکت روغن ریخت مقداری جوش شیرین را به خورد لکه فرش داده و پس از ۵ ساعت جارو

برقی بکشید و سپس بشویید. همچنین برای لکه گیری فرش و موکت می توان از خمیر ریش استفاده کرد چرا که یک پاک کننده قابل دسترس می باشد. کافی است آن را روی لکه بمالید و سپس با آب بشویید.

۷ - اگر کتری یا سماور شما پر از جرم شده دو قاشق جوش شیرین را داخل کتری



۱۱ - برای تمیز کردن کارد و چنگال میوه خوری هرگز آنها را در آب خیس نکنید و همراه ظرف های دیگر شستن آن را به بعد موکول نکنید، زیرا تیغه و دسته آن زیبایی خود را پس از مدتی از دست خواهد داد. پس از هر بار استفاده آن را با آب ولرم و مایع ظرفشویی و اسکاچ نرم شستشو دهید و بلافاصله به طور کامل خشک کنید.

پروتئین آجیل برای سلامت قلب مفید است



در حالی که خوردن گوشت قرمز که سرشار از پروتئین است با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است، پروتئین موجود در مغزجیات آجیلی و دانه ها می تواند برای قلب انسان مفید باشند.

یافته محققان دانشگاه لوما لیندا کالیفرنیا نشان می دهد افرادی که مقادیر زیاد پروتئین گوشت مصرف می کنند با افزایش ۶۰ درصدی ابتلا به بیماری قلبی - عروقی روبرو هستند، در حالیکه افراد مصرف کننده مقادیر بالا پروتئین ناشی از مغزجیات و دانه ها، ۴۰ درصد با کاهش ابتلا به بیماری قلبی - عروقی روبرو هستند.

«گری فریزر»، سرپرست تیم

تحقیق، در این باره می گوید: «در حالیکه چربی های رژیمی بخشی از فاکتور پرخطر تاثیر گذار بر بیماری قلبی - عروقی هستند، پروتئین ها نقش مهمی ایفاء می کنند و غالباً تاثیرات مستقل آنها بر فاکتورهای پرخطر نادیده گرفته می شود.»

در این مطالعه، محققان تاثیر مصرف پروتئین های حیوانی را در مقابل پروتئین های گیاهی در ۸۱،۳۳۷ نفر مقایسه کردند به گفته محققان رژیم غذایی سالم بر مصرف پروتئین تاکید دارد، اما ترجیحا بهتر است پروتئین کمتری از گوشت دریافت شود و مصرف بیشتر پروتئین گیاهی ناشی از مغزجیات و دانه ها در رژیم غذایی گنجانده شود.

معجزه زرده تخم مرغ برای موها



زرده تخم مرغ غنی از ویتامین هایی است که می توانند موها را در برابر آسیب مقاوم تر کنند. زرده تخم مرغ مخصوصاً برای رطوبت رسانی موهای خشک مفید است.

این ماده مغذی سرشار از ویتامین A و E،

بیوتین و اسید فولیک بوده و به همین دلیل برای

رشد و سلامت موها سودمند است. از سوی دیگر

زرده تخم مرغ می تواند به رشد سریع تر موها کمک

کند و موهای جدید، قوی تر بوده و کمتر مستعد

آسیب خواهند بود.

برای تقویت موها با زرده تخم مرغ، می توانید

با استفاده از زرده تخم مرغ و روغن زیتون، ماسک مو درست کنید. همچنین می توانید با یک تخم مرغ کامل و بدون نیاز به ترکیب با ماده دیگری، موهای تان را به خوبی رطوبت رسانی کنید.

دستکشی درست کنید، تخم مرغ کامل با

ترکیب زرده تخم مرغ و روغن زیتون را آرام آرام با

انگشت هاروی پوست سر ماساژ دهید. پوست سر

و انتهای موها را به خوبی با این ماسک بپوشانید.

اجازه دهید حدوداً یک ساعت بماند و سپس با آب

سرد آبکشی کنید.

اهمیت معاینه چشم برای بچه ها

می کنند و والدین به همین دلایل به چشم پزشک مراجعه می کنند. با تشخیص پزشک این عیوب انکساری درمان می شود.

معاینه عارضه های انکساری در کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا اگر اصلاح نشود موجب تبیلی چشم در کودکان می شود.

بنابراین اگر این مشکل نهفته باشد و در دوران کودکی اصلاح نشود، در دوران نوجوانی قابل اصلاح نیست.

همچنین ممکن است که نوزادی آب مروارید مادرزادی داشته باشد که در معاینات تشخیص داده می شود و باید درمان شود.

یکی دیگر از بیماری های شایع در نوزادان، بیماری انسداد مجرای اشکی است که تا چهار ماهگی تشخیص داده می شود. حتی ممکن است پدر و مادر علایم این حالت را مانند ریزش اشک غیر معمول ببینند و برای درمان به چشم پزشک مراجعه کنند.



هر نوزاد نیاز دارد تا شش ماهگی دو بار معاینه چشمی داشته باشد؛ یکی در اوایل تولد و دیگری در شش ماهگی تا اگر عارضه ای وجود دارد، تشخیص داده و درمان شود؛ بعد از آن در دو سالگی و سپس چهار سالگی این معاینه انجام می شود تا مشکلات چشم تشخیص داده شود. بعد از چهار سالگی هم یک بار قبل از دوران مدرسه و سپس در دوران سنین مدرسه، معایناتی است که اغلب در مدارس انجام می شود. البته این مسئله در خصوص نوزادان با شرایط خاص نیست.

نوزادانی که نارس هستند، نیاز دارند که پنج هفته بعد از تولد نیز معاینه شوند تا بر اساس تشخیص پزشک معالج، معاینه های دوره ای و درمان های لازم انجام شود.

یکی از بیشترین و مهم ترین عارضه ها در میان کودکان، عیوب انکساری چشم است که با معاینه توسط چشم پزشک تشخیص داده می شود یا کودکان نشانه هایی را در فاصله های مختلف پیدا

ورزش قبل از بارداری احتمال دیابت بارداری را کاهش می دهد

۱۴ درصد زنان باردار در آمریکا دیابت دوران بارداری می گیرند. زنان می توانند قبل از بارداری در طول هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش هایی همچون پیاده روی سریع می تواند مناسب باشد. مدیر این تحقیقات می گوید: غالباً زنان در دوران بارداری مراقب تغذیه خود و میزان ورزش کردن هستند اما قبل از بارداری به این فکر نیستند. در حالی که ورزش قبل از بارداری نیز بسیار مهم است، بررسی ها نشان داده است زنانی که پیش از بارداری آمادگی جسمانی خوب دارند ۲۱ درصد کمتر به دیابت مبتلا می شوند.

مطالعات جدید نشان داده است زنانی که پیش از بارداری آمادگی جسمانی بالایی دارند کمتر دچار دیابت دوران بارداری می شوند.

مطالعات انجام شده در دانشگاه آیوا نشان داده است مادرانی که پیش از بارداری آمادگی جسمانی بالاتری داشته اند و بیشتر ورزش می کردند کمتر به دیابت بارداری مبتلا می شوند. محققان معتقدند که بهتر است زنان پیش از بارداری آمادگی جسمانی خود را افزایش دهند. زنان معمولاً در نیمه دوم بارداری دچار دیابت دوران بارداری می شوند.



زیاد قهوه خوردن، آلزامی می آورد!

اگر چه خوردن قهوه شما را سرحال می کند و برای سلامت قلب تان هم مفید است اما دانشمندان به تازگی دریافته اند که مصرف بلندمدت قهوه می تواند علائم عصب شناسی را در افراد مبتلا به آلزامر تشدید کند.

مشکلات حافظه مشخصه اصلی بیماری آلزامر است. در این بیماری که نوعی زوال عقل یا دمانس است، علائمی نظیر اضطراب، بی تفاوتی، افسردگی، توهم و پارانوئید به شیوه های مختلف تشدید می شوند. اما برخی شواهد نشان می دهند زمانی که مشکل شناختی بروز می کند، ممکن است کافئین تاثیرات منفی بر بیماری داشته باشد. در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه بارسلونا اسپانیا همراه با محققان



موسسه کارولینسکا سوئد به بررسی موش های آزمایشگاهی مبتلا به آلزامر پرداختند. علائم بیماری آلزامر در موش های مبتلا به این بیماری بسیار شبیه به انسان است. محققان موش ها را تحت درمان خوراکی بلندمدت با دوز بسیار پایین کافئین (۰.۳ mg/mL) که معادل سه فنجان قهوه برای انسان است قرار دادند و آنها را با موش های سالم مقایسه کردند. نتایج نشان داد کافئین موجب تغییر رفتار موش های سالم شد و علائم عصب شناسی موش های مبتلا به آلزامر را تشدید کرد.

البته محققان تاکید می کنند باید در مورد تاثیر درمانی قهوه برای زوال عقل بازنگری شده و تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

روان‌شناسی اوباش اینترنتی



• ریحانه دوستدار

بیشتر با تحقیر همراه است اما زنان بیشتر تحت خشونت و آزار جنسی قرار می‌گیرند. بنابراین آثار مخرب آزار زنان در اینترنت بیشتر از مردان است. هر زنی که در میان عموم مردم شناخته شده است مانند روزنامه‌نگار، بازیگر و سیاستمدار بی‌شک پیام‌های نفرت‌انگیز دریافت می‌کند. همین مسأله باعث می‌شود که بسیاری از آنها برای حفظ سلامت روحی خود از شبکه‌های اجتماعی دوری کنند و یا آن را به حلقه دوستان خود محدود کنند. گاهی اینطور به نظر می‌رسد که اصطلاح اوباش اینترنتی نمی‌تواند معنا و مفهوم میزان خشونت و آزار این افراد را بیان کند. این مسأله را زمانی بهتر می‌فهمید که توجه دقیق‌تری به شیوع خودکشی افراد پس از قرار گرفتن در معرض آزارهای غیرقابل تحمل ترول‌ها داشته باشید.

اثر نامریی بودن

پروفسور مارک گریفیث، روان‌شناس دانشگاه ناتینگهام ترنت، بر این باور است که اوباش اینترنتی تحت تأثیر اثر نامریی بودن رفتار می‌کنند. مردم زمانی که به صورت چهره به چهره ارتباط ندارند گارد احساسی خود را کنار می‌گذارند. در این موقعیت آنها احساس می‌کنند قدرت گفتن هر چیزی را دارند. مردم زمانی که تنها هستند رفتار متفاوتی نسبت به اجتماع دارند. برای برخی از افراد ناشناس بودن در اینترنت مجوزی برای رفتار ضد اجتماعی است. بسیاری از ما فقط بخاطر ترس از قضاوت دیگران در اتاق‌های گفتگو، شبکه‌های اجتماعی و اظهار نظرها رفتار شایسته‌ای داریم.

مبارزه با اوباش

بهرترین توصیه این است که هیچ‌وقت جواب یک ترول را ندهید. سکوت کنید و هیچ نگویند. هدف یک ترول برانگیختن واکنش دیگران است. وقتی واکنش نشان می‌دهید او پاداش خود را می‌گیرد. هر گونه واکنشی به آنها اطمینان می‌دهد که توانسته‌اند کسی را آزار بدهند. کاملاً قابل درک است که بخواهید به کسی که باعث آزارتان شده پاسخ بدهید اما یادتان باشد این کار شما را در بازی‌ای قرار می‌دهد که بازنده‌اش بدون شک شما هستید. اگر در پلت‌فرمی هستید که قابلیت گزارش سواستفاده را دارد از آن استفاده کنید و یا در صورت امکان دسترسی این فرد را مسدود کنید.

نقطه ضعف ترول‌ها بی‌محلی است. اگر او مدتی مورد بی‌توجهی قرار بگیرد علاقه‌اش را به شما از دست می‌دهد و قربانی دیگری را برای خود پیدا می‌کند. بر اساس گزارش مرکز تحقیقاتی PEW، ۴۰ درصد از کاربران اینترنتی انواع آزارهای آنلاین را تجربه کرده‌اند. این تجربه شامل انواع تحقیرها، ایجاد شرم، توهین، آزار جنسی و جنسیتی، تهدیدهای فیزیکی و آزارهای مداوم است. این گزارش به شما نشان می‌دهد که شما در چنین تجربه‌ای تنها نیستید و خیلی از افراد نوعی از آزار آنلاین را تجربه کرده‌اند. پس به این دلیل که هدف یک ترول قرار گرفته‌اید خود را مقصر ندانید.

همدلی حلقه گمشده عواطف ترول‌ها

یافته‌های پژوهشگران استرالیایی در سال ۲۰۱۷ بر روی ۴۰۰ ترول نشان داده است که آنها فاقد همدلی احساسی و عاطفی هستند. آنها نمی‌توانند خود را جای دیگران بگذارند و درد و رنج را حس کنند. اما نکته قابل تأمل این است که این افراد از میانگین مردم بهره بیشتری از قوه درک احساسات دیگران دارند. روان‌شناس می‌گویند همین موضوع باعث می‌شود که ترول‌ها بدانند که چگونه باید به قربانی آسیب بیشتری بزنند. پژوهشگران استرالیایی بر این باورند که ترول‌ها از این استعداد استفاده می‌کنند تا درد و رنج قربانی را در برابر رفتار خود بیازمایند بدون اینکه تلاش کنند فقط برای یک بار خود را جای قربانی تصور کنند.

شکاف جنسیتی

پژوهشگران بریتانیایی در سال ۲۰۱۷ اعلام کردند مردان بیشتر از زنان پلت‌فرم‌هایی مانند فیس بوک را برای انگیزه‌های غیرانسانی استفاده می‌کنند. شاید این انعکاسی از میزان شیوع خودشیفتگی در میان مردان باشد. آمار نشان می‌دهند میزان شیوع این اختلال در مردان ۸ درصد و در میان زنان ۵ درصد است.

همچنین افراد در رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال بیشتر در معرض آزار و اذیت‌های آنلاین قرار دارند. اما باز هم در میان زنان و مردان تفاوت وجود دارد. بسیاری از مردان اعلام می‌کنند رفتار خشونت‌آمیز برای آنها

و کسانی که اظهار نظرهای بی‌رحمانه‌ای را منتشر می‌کنند نگران‌کننده و شوک‌برانگیز است. اریک باکلر، پژوهشگر دانشگاه مینتوبا در سال ۲۰۱۴ شخصیت اوباش اینترنتی را بررسی کرد. در این پژوهش‌ها ۱۲۰۰ اوباش یا ترول مورد بررسی قرار گرفتند. خودشیفتگی ویژگی اصلی ترول‌ها است. آنها به راحتی خشمگین می‌شوند و اگر توجهی را که حق خود می‌دانند دریافت نکنند فوراً واکنش نشان می‌دهند. این افراد همواره در پی منافع خود هستند و آن را بر خواست جمعی ترجیح می‌دهند. به همین دلیل آنها برای رسیدن به اهداف شخصی دیگران را ابزار قرار می‌دهند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند اوباش اینترنتی دچار یکی از مشکلات روانی پیچیده هستند. این افراد رفتارهای تحریک‌آمیز از خود نشان می‌دهند. همچنین آنها به قوانین اجتماعی و مدنی اهمیتی نمی‌دهند. همدلی و احساس گناه به سختی یک اوباش اینترنتی را تحریک می‌کند.

بسیاری از ترول‌ها دچار اختلال دیگر آزاری هستند و از این کار لذت می‌برند. روان‌شناسان می‌گویند اوباش اینترنتی و دیگر آزارگراها از ناراحتی دیگران احساس شغف می‌کنند. آنها با رنج دیگران تفریح می‌کنند و اینترنت زمین بازی آنهاست. ترول‌ها خودشان را افرادی بی‌خیال و خاص می‌پندارند اما عملی که برای خوش‌گذرانی انتخاب می‌کنند از آزار شروع می‌شود و به خشونت و تهدید منجر می‌شود.

اینترنت، فرصتی برای ارائه دانش و آگاهی و دریافت آزادانه اطلاعات است. اما به نظر می‌رسد این امکان شگفت‌انگیز توسط اقلیتی به فضایی برای اشاعه محتوای نادرست و آزار و اذیت‌های گسترده تبدیل شده است. پیش از این اینترنت بیشتر فضایی برای گردش آزاد اطلاعات و ابزار کار نخبگان بود. اما حالا اگر بخواهید یک مشکل فنی را حل کنید اینترنت هزاران راه‌حل درست و غلط در اختیاران می‌گذارد و یا ممکن است اگر بخواهید دنبال راه‌حلی برای مشکل افسردگی خود پیدا کنید ممکن است در نهایت تصمیم به خودکشی بگیرید. اما این فقط بخشی از مشکل رایج در فضای آزاد اینترنت است. چیزی که این روزها فضای اینترنت را آلوده کرده است حضور افرادی است که به در شبکه‌های اجتماعی همواره به عنوان یک عنصر مخرب در حال اشاعه محتوای نادرست، خشونت و آزار هستند. این مسأله را به عنوان یک سلب‌ریتی یا یکی از دنبال‌کننده‌های افراد مشهور به خوبی می‌توانید درک کنید؛ آزارگرهایی که فرصت لذت بردن از یک چیز خوب، سالم، شاد و مؤثر را با حضور ناخوشایند خود از بین می‌برند. از اینجا به بعد خوب است آنها را به عنوان اوباش اینترنتی معرفی کنیم.

اوباش اینترنتی را بهتر بشناسید

نتایج روان‌شناسی در مورد اوباش اینترنتی

توصیه‌های عاشقانه

حفظ گرمای رابطه با وجود تلفن همراه

این روزها تلفن همراه بخش مهمی از زندگی ما شده و در رابطه همسران هم خیلی وقت‌ها شکاف‌هایی ایجاد می‌شود که همه زیر سر تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی و جذابیت‌های فضای مجازی است.

اگر می‌خواهید موبایلتان روی رابطه شما و همسران سایه نیندازد این راهکارها را پیش بگیرید:

زمان چک کردن پیام‌های خود را محدود کنید. هشدار پیام‌های خود را خاموش کرده و تنها سه بار در روز به هنگام صبح و بعد از ظهر و غروب پیام‌هایتان را چک کنید. زمانی را برای بیرون رفتن و تعامل با همسران اختصاص دهید. هر هفته یا چند بار در هفته گوشی‌هایتان را خاموش کنید و با هم به مهمانی، جمع‌های دوستانه یا پیاده روی بروید. سعی کنید روابط اجتماعی‌تان را گسترش دهید. هنگام صرف غذا با خانواده گوشی را کنار بگذارید.



شب‌ها گوشی خود را بیرون از اتاق خوابتان قرار دهید. استفاده از گوشی شب‌ها قبل از خواب نه تنها روابط شما با همسران را دچار مشکل می‌کند، بلکه باعث بد خوابی و بیماری‌های قلبی هم می‌شود.

پایانته‌های روانشناسی

تأثیر گرفتن دست همسر

در کاهش درد

بدن ما از توانایی خارق‌العاده‌ای در درک واکنش‌های روانی به احساسات دیگر افراد برخوردار است.

مطالعه جدید محققان عصب‌شناسی دانشگاه کلرادو

می‌کوشد نشان دهد که گرفتن دست همسر می‌تواند درد را کم

کند، همدلی را بالا ببرد و حتی باعث شود که ضربان قلب و تنفس آنها همزمان و هماهنگ شود.

این پدیده «هماهنگی بین فردی» نام دارد و بر اساس این تحقیق می‌توان الگوی امواج مغز را نیز تغییر دهد. مطالعه بر روی چند زوج نشان داد که صرفاً بودن در حضور یکدیگر با هماهنگی در یک طول موج در مغز که در تمرکز و توجه مؤثر است همبستگی دارد. این اتفاق وقتی مرد، دست همسرش را که در حال درد کشیدن است می‌گیرد بیشتر رخ می‌دهد.

گرفتن دست‌ها به هنگام درد، جفت شدن مغز با مغز را در شبکه‌ای که اساساً شامل مناطق مرکزی محل درد و نیمکره راست فرد است افزایش می‌دهد. در واقع، لمس و تماس میان فردی می‌تواند مرزهای میان خود و دیگری را کم‌رنگ کند.

۱۰ نکته‌ای که پسران و مادران افسرده باید بدانند

• ریحانه دوستدار



به عنوان یک والد، حتی اگر آدمی سالم و سرحال و خوشحال باشید تربیت و مراقبت از کودک دشوار است. اما اگر افسرده باشید والد بودن تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. لحظات سختی که با فشار و غصه و عذاب‌های روحی می‌گذرند ظاهراً این امکان را به شما نمی‌دهند که راه درست را در مراقبت از کودک‌تان پیش ببرید. اما واقعیت اینگونه نیست. افسردگی شما به معنای آن نیست که نمی‌توانید پدر یا مادری فوق‌العاده، سرشار از عشق، باهوش و تأثیرگذار باشید. در حقیقت اگر شما آگاهانه رفتار کنید می‌توانید یک کودک سالم و شاد داشته باشید بدون اینکه از رنج‌های شما آسیب ببیند.

یادتان باشد افسردگی شما را حساس و دقیق می‌کند در نتیجه شما توجه بیشتری به مسائل مربوط به فرزندتان دارید. سعی کنید وارونه عمل کنید و از این فرصت استفاده کنید تا با دقت و حساسیت بیشتر از کودک مراقبت کنید. این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا بدون انتقال حال بد و خراب خود به فرزندتان از او به بهترین شیوه مراقبت کنید:

ایده آل گران باشید

گاهی اصلاً لازم نیست در نقطه اوج باشید. بعضی از روزها سخت‌تر از روزهای دیگر هستند. اما نیازی نیست که شما هر روز و هر لحظه یک پدر یا مادر فوق‌العاده باشید. یادتان باشد وضعیت روحی شما بر هر چیزی ارجحیت دارد. تا زمانی که اولویت‌های خود را در نظر نگیرید نمی‌توانید به درستی وظیفه‌تان را انجام بدهید. شما حق دارید مریض باشید و بعضی از روزها اصلاً از عهده کاری برنایید. اما این مهم است که بتوانید طوری مسائل را مدیریت کنید که این وضعیت ادامه‌دار نشود و آن را جبران کنید.

دوست پیدا کنید

دنبال گروهی از دوستان باشید که شرایط شما را درک کنند و از همراهی و کمک به شما دریغ نکنند. بهتر این است دوستان حقیقی و ارتباط‌های واقعی داشته باشید. اما یک گروه مجازی هم در شرایطی مؤثر است. شما نیاز به کسانی دارید که هر لحظه بتوانید از آنها مشورت بگیرید و مراقبت کنند. وقتی عصبی هستید و کودک ناسازگاری می‌کند دوستان می‌توانند به شما بگویند آیا رفتار شما طبیعی است و یا واکنش اغراق‌آمیز دارید. مشورت و همراهی آنها از این رو مؤثر است که به شما در ارزیابی رفتارشان کمک می‌کند.

یک روانپزشک پیدا کنید

اگر مادر باردار یا شیرده هستید حتماً باید با یک روان‌شناس صحبت کنید تا اثرات مخرب داروی آرام‌بخش و ضد افسردگی را به شما توضیح بدهند. هیچ دارویی را سرخود مصرف نکنید، دوز داروها را تغییر ندهید و بدون مشورت پزشک دارویی را قطع نکنید. این کار شما باعث می‌شود روند بهبودی

اختلال پیدا کند؛ آسیبی که بدون شک فرزندتان در معرض آن قرار خواهد گرفت.

مراقب افسردگی پس از زایمان باشید

افسردگی پس از زایمان مشکل شایعی است که در درجه‌های مختلف فرد را درگیر می‌کند. در مورد این اختلال مطالعه کنید و علائم آن را بشناسید. اگر علائم افسردگی پس از زایمان را در خود مشاهده می‌کنید حتماً این مسئله را با پزشک در میان بگذارید. حتی اگر تصور آسیب زدن به فرزندتان گذشت سریعاً نزد یک پزشک بروید.

بیخشیید، هر کسی اشتباه می‌کند

در مقابل اشتباهات خود و کودکان بخشنده باشید. هر کسی اشتباه می‌کند. افسردگی با تحریک پذیری همراه است اما هیچ ناراحتی‌ای ارزش آن را ندارد که بخواهید خود یا کودک را با قهر، تند خویی یا انتقام آزار بدهید. افسردگی شما در مان‌پذیر است اما اثرات پدرتاری شما تا ابد همراه فرزندتان باقی خواهند ماند. سخت‌گیری به فرزندتان را کنار بگذارید و آگاهانه رفتار کنید. وقتی چیزی به نظر شما خوشایند نیست سعی کنید از آن فاصله بگیرید و به خودتان یادآوری کنید که ممکن است افکار شما ناشی از افسردگی باشند و حقیقت نداشته باشند. در این صورت صبر بیشتری در مقابل کودکان خواهید داشت و کمتر او را مورد سرزنش یا انتقاد قرار می‌دهید.

مشکل شما نیستید

افسردگی یک عارضه است و ویژگی شما

بدون ترس زندگی کنید

اجازه ندهید افسردگی شما را از انجام کارها یا ملاقات با مردم دور کند. سعی کنید در دنیای بزرگتری زندگی کنید و از حضور فرزندتان برای تجربه بهتر جهان استفاده کنید. ارتباط با دیگران در زندگی فرزندتان و بهبود حال شما نقش مؤثری دارد. بخاطر افسردگی از دیگران فاصله نگیرید. دنیای خود و کودکان را منزوی نکنید. این چالش مهمی برای شماست اما وظیفه دارید آن را درست انجام بدهید.

کودک را در جریان قرار دهید

می‌توانید با در نظر گرفتن سن کودک درباره مشکل خود توضیح بدهید. به کودکان زیر چهار سال نباید چیزی بگویید چون آنها درک درستی از مسئله ندارند. اما پس از ۴ سالگی کودکان به خوبی متوجه تغییر خلقیات، مصرف دارو و ملاقات با پزشک می‌شوند. پس باید به کودک توضیح بدهید که شما هم ناراحت می‌شوید و نیاز به کمک دارید. اما یادتان باشد کودک نباید همه جزئیات مشکل را بفهمد. در مورد افکار ترسناک خود حرفی نزنید و طوری رفتار نکنید که بیماری شما برای کودک تبدیل به یک بحران، اندوه و نگرانی شود. کودکان بزرگتر افسردگی شما را درک می‌کنند. متأسفانه آنها این مشکل را ناشی از خود می‌دانند. در اینجا می‌توانید او را با معنای افسردگی آشنا کنید و به او بفهمانید که این مشکل او نیست و شما مراقب خودتان هستید. شیوه گفتگو با نوجوان‌ها درباره افسردگی بسیار اهمیت دارد و نیاز به مراقبت و هشیاری بیشتری دارد.

نیست. این اختلال مهم‌ترین جنبه زندگی شما نیست. بنابراین مسئله را بزرگ‌تر از آنچه هست در نظر نگیرید و آن را به عنوان یک خصیصه یا یک بحران در روابط و زندگی خود در نظر نگیرید. همانطور که شما با سرماخوردگی تعریف نمی‌شوید نباید افسردگی را بیش از یک بیماری بدانید. این به شما کمک می‌کند تا تصویر بدی از خود به عنوان یک پدر یا مادر افسرده در ذهن نسازید.

از کمک خواستن نهراسید

از همسر، دوستان، اعضای خانواده و آشنایان در شرایط سخت کمک بخواهید. این کمک می‌تواند هر چیزی باشد. درخواست‌هایی که یک انسان سالم از اطرافیان‌ش دارد ممکن است در زمان افسردگی به یک بحران تبدیل می‌شود. اما این حق شماست که گاهی با کسی حرف بزنید، دردل کنید و یا کودکان را برای چند ساعت به کسی بسپارید.

از اخبار فاصله بگیرید

اخبار و گزارش‌ها آزاردهنده هستند و می‌توانند خلق و خوی شما را به شدت تحت تأثیر قرار بدهند. همچنین لازم است در انتخاب کتاب، فیلم و موسیقی دقت بیشتری داشته باشید و موضوعات جذاب را انتخاب کنید. در این صورت حال روحی‌تان بهتر می‌شود. وقتی در برابر چیزهای ناخوشایند قرار می‌گیرید ناخواسته خلق و خوی‌تان تغییر می‌کند. این مسئله در رفتار شما با کودک اثر دارد. در نتیجه چیزی را ببینید یا بخوانید که به شما کمک کند حال بهتری پیدا کنید.

اشتباهات رایج

آموزش رازداری به کودک

برای بچه‌ها درک مفهوم راز کار سختی است. اگر فرزندتان رازهای خانوادگی‌تان را برملا می‌کند، نباید او را تنبیه کنید.

به جای آن سعی کنید به کودک یاد دهید که راز چیست و چرا باید رازدار باشد.

رازداری را در قالب بازی، در فضایی کودکانه و صمیمی به کودک آموزش دهید. برای این کار موضوع ساده‌ای مثل غذایی که برای شام پخته‌اید را به فرزندتان بگویید و تأکید کنید که این یک راز است و نباید باها متوجه شود تا وقتی که شام را می‌آوریم خوشحالش کنیم. به فرزندتان بگویید نکه داشتن راز باعث می‌شود آدم قابل اعتمادی باشد و دیگران بیشتر دوستش داشته باشند. او باید بداند که هر کسی رازی دارد و نباید برای دانستن راز دیگران پافشاری و اصرار کرد و تنها کسانی که نباید میان‌شان رازی وجود داشته باشد، پدر و مادر و فرزند هستند.

تشویق کلامی، خرید تقلا، بازی با دوستان، رفتن به یک مهمانی، پارک یا سینما... از جمله پاداش‌هایی است که می‌توانید برای کودک در هر بار موفقیتش در رازداری در نظر بگیرید.



بچه‌ها و یادداشت‌ها

کمبود ویتامین D مادر و افزایش خطر

اوتیسم نوزاد

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان دچار کمبود ویتامین D در طول بارداری با احتمال بیشتر تولد نوزاد مبتلا به اوتیسم روبرو هستند. اوتیسم یک اختلال رشد نوروئیک‌های عصبی است که با اختلال در تعاملات اجتماعی، روابط ناقص کلامی و غیرکلامی

و رفتار محدود و تکراری همراه است. در مطالعات انسانی مشخص شده است که میزان کمتر ویتامین D مادر در طول بارداری با افزایش خطر اختلال اوتیسم در کودکان مرتبط است. اما هنوز مکانیسم‌های بیولوژیکی مرتبط با این رابطه نامعلوم هستند.

در این مطالعه، محققان دانشگاه وسترن استرالیا مشاهده کردند موش‌های دچار کمبود ویتامین D در طول بارداری و شیردهی، نوزادی به دنیا آوردند که دارای رفتارهای اجتماعی متغیر در بزرگسالی بود. تفاوت در رفتار اجتماعی نشانه بسیاری از مشکلات انسانی از جمله اختلال اوتیسم است. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تحقیق ما تأکید می‌کند که میزان ویتامین D در اوایل زندگی بر رشد مغز تأثیر دارد و می‌تواند بر نحوه عملکرد مغز در سنین بالاتر تأثیر گذارد».



قاب امروز

التماتوم شدید دولت به تظاهر کنندگان

دولت در همه این مدت کوشیده است با حداکثر ملامت و مدارا و بیشتر از راه ارشاد و راهنمایی این افراد را متوجه بهبودی تلاشها و جنبه غیر انسانی و غیر ملی فعالیت‌هایشان سازد. اکنون در برابر خواست روز افزون مردمی که می‌خواهند در آرمش زندگی کنند دولت با توجه به مسئولیت خود اعلام می‌دارد که تحمل بی‌نظمی و آشوبگری را نخواهد کرد. سی و پنج میلیون مردم ایران انتظار دارند که دولت اجازه ندهد چند هزار نفر مزاحم آنها شوند و امنیت و آسایش را زیر پا بگذارد. دولت ایران انتظار را با همه نیروی خود بر طبق آفورد و اخلاق‌گرا را به شدیدترین نحو تعقیب و به طوقه قانون مجازات خواهد کرد.

هزینه مصرف گاز کاهش می یابد

شرکت ملی گاز ایران اعلام کرد: از این پس به هر ساختمان فقط یک انشعاب گاز داده می شود تا از این طریق هم در هزینه لوله کشی گاز صرفه جویی شود و هم ساختمانها ایمنی بیشتری پیدا کنند.

تصمیم جدید شرکت ملی گاز ایران بویژه در لوله‌کشی آبار تمانها تغییر خواهد داد و کلیه واحدهای مسکونی آبار تمانی از یک انشعاب گاز استفاده خواهند کرد. از سویی دیگر چون هزینه مصرف گاز جهت عکس با افزایش مصرف دارد، لذا از این طریق نیز به مصرف کنندگان کمک موثری خواهد شد و هزینه گاز برای ساکنان آبار تمانها بین ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش خواهد یافت.

ایران جزو ۱۰ کشور صادرکننده مس جهان خواهد شد

ایران از عضویت در شورای بین‌المللی کشورهای تولیدکننده مس (سی‌پک) منصرف شد و در جلسات این شورای ناظر شرکت نکند.

مهدی ضرغامی مدیرعامل شرکت ملی صنایع مس ایران در این زمینه گفت با سیاستی که «سی پک» برای کنترل تولید مس در جهان اعمال می کند و ایران در آغاز بهره برداری از معادن مس خود قرار دارد.

عضویت در این شورا بصلاح ایران نیست.
ضرغامی گفت ایران جزو ۱۰ کشور صادرکننده بزرگ
مس، جهان خواهد شد.

کارمندان ادارات بتدریج به اراک منتقل می شوند

مقدمات انتقال کارمندان ادارات استان مرکزی
به اراک شروع شد. کارمندان ادارات استان مرکزی
وزارتخانه ها و موسسات دولتی در مردادماه سال جاری
تدریجاً به اراک منتقل می شوند.

هدف از انتقال مرکز استان مرکزی به شهر اراک، یکی پیاده کردن طرح عدم تمرکز است که این به خودی خود از مهاجرت پذیری تهران تا حدودی می‌کاهد و هدف دیگر جلوگیری از گسترش بی‌رویه پایتخت و جذب قسمتی از نیروی انسانی فعال و کارآمد به سایر شهرهای می‌شود امروز گفته شد: علاوه بر اعضای کادر اداری استانداری استان مرکز که در شهر اراک مستقر می‌شوند، کارمندان بیش از بیست اداره کل نیز باید به اراک بوند.

لیوریول باز قهرمان ارویاشد

دیشب تیم لیورپول انگلستان با پیروزی ۱-۰ مقابل اف،سی، برورث بلژیک برای دومین سال پیاپی فاتح جام قهرمانی فوتبال باشگاه‌های اروپا شد.

این مسابقه که در استادیوم ویمبلی لندن برگزار شد در وقت اول بدون گل به آخر رسید و در دقیقه ۶۴ بود که کنی داگلیش توپچی اسکاتلندی لیورپول، گل پیروزی ۱-۰ را در دروازه بروژ کاشت. و بازی با همین ۱-۰ به آخر رسید.

لیورپول سال پیش با شکست مونشن گلاباخ (آلمان غربی) «فهرمان اروپا» گردید.



در جستجوی زبانه نماند؛ زبانه فکر کند، زبانه بیند؛ زبانه بداند؛ زبانه خدای زبانه هستی!

سرایه

آن کے مہم خواجگے است سر مست

بر وی زنند عاقلان دست

ہے، آنکہ کسی فکند او را

از پایه خود فروفتد است

م. غم که تماشای همای خوانم

حغدې، است که: آشیان ما هست

بجانبی ایستادہ کے زیر اہتمام

۴۶۹۶ جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

| | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| تکرین و افلاکی | کتابی از علامه طباطبائی | مخترع ماشین بخار موی صورت مردان | شایستگی پول ثبت نام | سنگریزه پوشش مواج سقف | رودی در پاکستان |
| پنبه تابیده چراغ | دلیر و قدرتمند خون آشام دریایی | آهوی کوچک نظاهر به تنگنکاری | نام پسرانه خیال پر دارانه | خوش ظاهر | رشته و نخ |
| خاک سرخ عدد نخستین | شهر آذری | برای اینکه | نامی دخترانه | پایه | لقب اروپایی |
| تکبر گرفتار | نزاروی قرآنی | زندگی | م | تیر کوچک | |

حل

۴۶۹۵

امروز در تاریخ

نخستین توپئه برای ترور مصدق

۲۲ اردیبهشت سال ۱۳۳۰ دکتر مصدق نخست وزیر به طور غیر منتظره فاش کرد که اطلاع یافته است برای از میان برداشتن او توطئه شده و نقشه قتل وی طرح و آماده گردیده و بنابراین در مجلس متحصن خواهد شد تا اگر خون او را بریزند در خانه ملت جان داده باشد.

ضمناً در همین روز از سوی دکتر مصدق؛ مهندس مهدی بازرگان، مهندس حسینی، دکتر عبدالحسین علی آبادی، محمدعلی وارسته و محمد بیات تعیین شدند تا به خوزستان بروند و از شرکت نفت انگلستان (BP) خلع بده عمارت آورند.

واردات حلیقه نیم‌دار!

علی اصغر ضرغام وزیر گمرکات و انحصارات کابینه دکتر منوچهر اقبال در نطقی در ۲۲ اردیبهشت ۱۳۳۶ گفت که مانع از ورود اجناس دست دوم به کشور خواهد شد. وی که از فروردین ماه همان سال وزیر شده بود گفت که شرم آور است از پاکستان جلیقه دست دوم به ایران وارد و به معرض فروش گذاشته شود.

مارا چه شود که تا به این اندازه حقیر شده ایم که جلیقه کهنه پاکستانی و کت و شلوار نیمدراز هندی وارد بر تن کنیم؟ چرا باید تولید ما کاشش باید و چشم به چندقارهای عیندلی از نفت داشته باشیم؟ به هر حال من اجازه ورود عیدانی اشیا را نمی دهم و اگر قاجاری وارد شوند، ژاندارمری و مرزداران را رسوای کنم.

رونمایی نخستین کامپیوتر جهان

۱۲ ماه می سال ۱۹۴۱ (دوران جنگ جهانی دوم) کنراد زوس دانشمند آلمانی کامپیوتری را که ساخته بود (دیجیتال، خودکار و دارای توان برنامه نگاری (پروگرامینگ) - در شهر برلین رونمایی کرد. وی که در دسامبر ۱۹۹۵ و در ۸۵ سالگی درگذشت و در ریاضی - فیزیک دکترای داشت و در دانشگاه تدریس می کرد در زمان اختراع کامپیوتر (ماشین حسابگر) ۳۱ ساله بود. کنراد زوس ماشین اختراعی خود را «Z3» نام نهاد بود. از این کامپیوتر به عنوان نخستین کامپیوتر کامل جهان نام برده شده است.

www.iranianshistoryonthisday.com

سودو کو

2183

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۷ | | | | ۹ | | ۳ | ۸ |
| ۴ | ۳ | | ۵ | | | ۶ | | |
| ۶ | | | | | ۸ | | | |
| ۲ | | | | ۸ | | | | |
| | | | ۲ | | ۳ | | | |
| | | | | ۴ | | | | ۶ |
| | | | ۱ | | | | | ۴ |
| | | ۶ | | | ۵ | | ۹ | ۱ |
| ۸ | ۹ | | ۳ | | | | ۲ | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ۳ | (۴) | (۵) | (۶) | ۲ | ۱ | ۹ | (۷) | (۸) |
| (۹) | ۷ | ۸ | ۳ | ۴ | (۵) | (۶) | ۲ | ۱ |
| ۶ | ۲ | ۱ | (۹) | ۷ | ۸ | ۳ | (۴) | (۵) |
| (۵) | ۳ | ۴ | ۱ | ۸ | ۶ | (۲) | (۹) | ۷ |
| (۲) | (۶) | (۹) | (۵) | ۳ | ۷ | (۱) | (۸) | (۴) |
| ۱ | (۸) | (۷) | ۴ | ۹ | ۲ | (۵) | ۳ | ۶ |
| ۷ | (۵) | ۳ | ۲ | ۱ | (۴) | ۸ | ۶ | ۹ |
| ۴ | ۹ | (۶) | (۸) | (۵) | ۳ | ۷ | ۱ | (۲) |
| (۸) | (۱) | ۲ | ۷ | ۶ | (۹) | (۴) | (۵) | ۳ |

حل، ۲۱۸۲